

ほけんだより 7&8月

令和6年7月9日
江戸川区立小松川第二中学校
保健室

7・8月の保健目標

暑さに負けない健康的な
体をつくる。

あっという間に1学期も終わりが近付き、もうすぐ夏休みです。楽しい夏休みを送るためには、健康管理が大切です！夏休み中でも生活リズムを崩さず、こまめな水分補給とともに、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けましょう。裏面の保健委員会だよりでは熱中症対策について記事にしてみました。

健康診断が終了しました

1学期終業式の日、『健康診断の記録』を皆さんに配布します。保護者の方と一緒に、自分の成長を確認してください。また、『健康診断結果のお知らせ』をもらった人、健診当日に欠席してしまった人、受診は済んでいるでしょうか。「お知らせ」を持って、夏休みのうちに医療機関で診てもらって下さいね！

お医者さんに受診結果を「治療報告書」に書いてもらい、学校に提出するの忘れずよろしくお願いします。

4月から6月にかけて、さまざまな健康診断を実施しました。

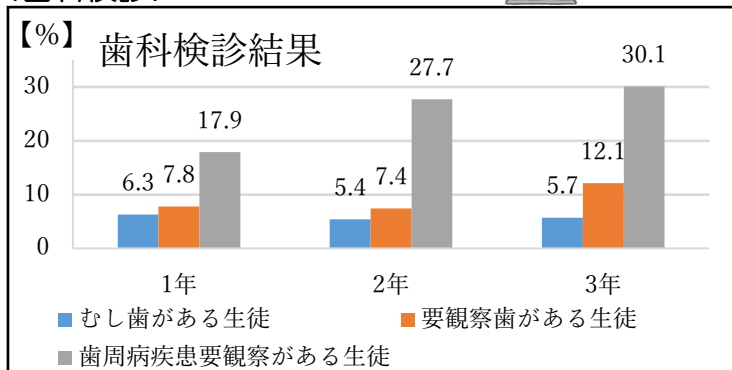
皆さんの身長と体重の平均、歯科検診、視力検査の結果は次のようになりました。



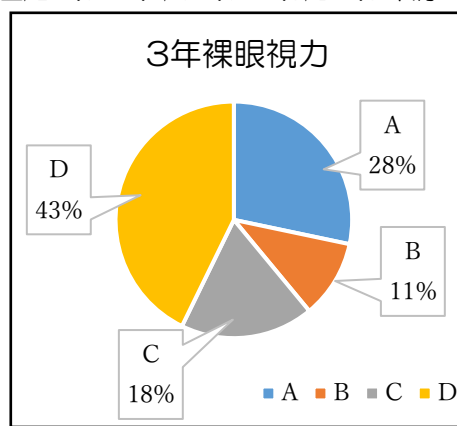
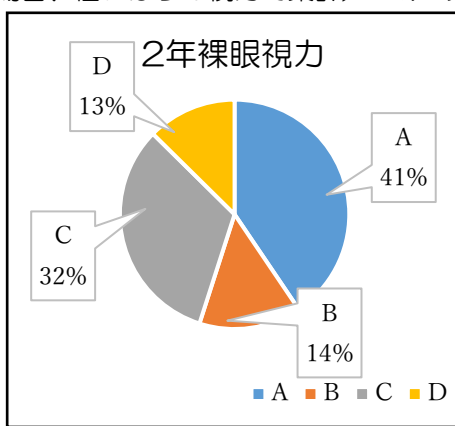
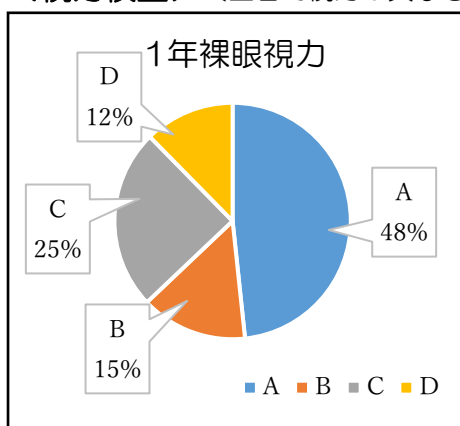
<身長・体重>

【%】		身長(cm)	体重(kg)
		本校の平均	本校の平均
1年生	男子	154.7	46.9
	女子	153.9	46.3
2年生	男子	162.5	51.0
	女子	156.9	48.0
3年生	男子	168.1	57.3
	女子	157.5	49.9

<歯科検診>



<視力検査> (左右で視力が異なる場合、低いほうの視力で集計) A:1.0以上/B:0.9~0.7/C:0.6~0.3/D:0.3未満



身長や体重を気にする声を聞きますが、大切なのは『自分自身の発育のバランス』です。

成長の早さは個人差があるので、周りと比べるのではなく、去年の自分と比べて成長を確認しましょう。