

保健だより

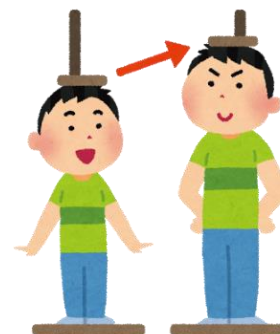


令和3年9月17日
京都市立洛西中学校
保健室 No. 7

中間テストが終わりました。テスト前学習のため睡眠不足や運動不足になっている人が多いのでは
ありませんか？ また、ストレスがうまく発散できていない人もいるかもしれませんね。体調を崩さない
ように、三連休はゆっくりと心と体を休めて、生活リズムを元に戻すようにしましょう。

～自分自身の成長を確認しよう！～

子どもの成長は体のしくみ（代謝機能、ホルモンの働き、骨の性質など）、食生活、生活環境に影響されるため、それぞれの子どもによって個人差があります。人と比べて落ち込んだり、悩んだりすることはありません。大切なのは、身長と体重がバランスよく成長しているかを知ることです。

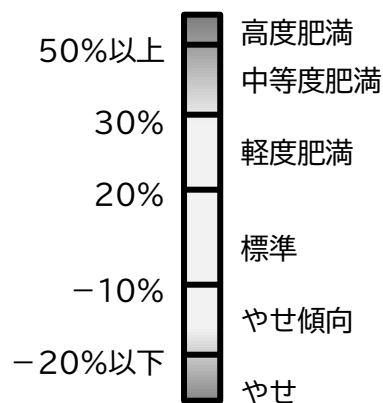


あなたの肥満度(%)は… ①と②を計算してみよう！

①身長別標準体重(kg) = a × あなたの身長(cm) - b

あなたの身長別標準体重は, kg

学年	男子		女子	
	a	b	a	b
1年生	0.783	75.642	0.796	76.934
2年生	0.815	81.348	0.655	54.234
3年生	0.832	83.695	0.594	43.264



(おおよその目安です。)

②肥満度(%) = (あなたの体重 - 身長別標準体重) × 100 ÷ 身長別標準体重

あなたの肥満度は, %

A	B	C	D
1.0 以上	0.9 ~ 0.7	0.6 ~ 0.3	0.2 以下

一番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

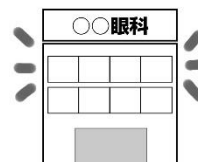
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが注意が必要です

後ろの方でも黒板の文字は見えにくいです。

前の席でも黒板の見え方は十分とは言えません。

B・C・Dの人に「視力検査のお知らせ」を渡しています。眼科を受診して、詳しい検査をしてください。

メガネやコンタクトレンズが必要になるかもしれません。



なんだかなあ～ 思いあたるものは ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？ 朝食を抜くとパワーが足りなくなると、頭がぼーっとしたり、体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう。

なんだか
やる気が
でないなあ～



心がお疲れモードかも？ コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんな時は、一人で考え込まず、誰かに話すと気持ちが整理されたり、気分楽になったりしますよ。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



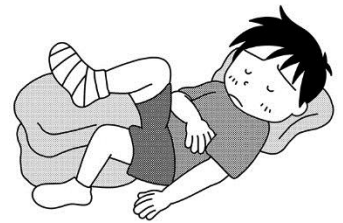
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

保健室からのお知らせ

月経や生理用品のことで、不安な気持ちになったり悩んだりしていませんか？
ひとりで悩まずに、女性の先生や保健室の先生に相談してください。

保健室で生理用のナプキン（令和4年3月までの期間、無料）を渡していますので、必要な人は保健室へ来てくださいね。

【他に相談できるところ】

- ・こども相談24時間ホットライン Tel：#7333（年中無休）
※ダイヤル回線，IP電話の場合は075-351-7834
〈ライオンズクラブ国際協会335-C地区御協力のもと、運営しています〉
- ※フリーダイヤルはこちら Tel：0120-0-78310

保健だよりのカラー版は、洛西中学校ホームページの「配布文書一覧」に掲載していますので、ご覧ください。

<参考文献> 健康教室 株式会社 東山書房，健 株式会社 日本学校研修社