

# ほけんだより

2学期が始まって2週間。生活リズムの切り替えはできましたか。

残暑が厳しく、寝苦しかったり、朝から日差しが強かったりと、疲れが残りやすい日々が続いています。スポーツフェスティバル(SF)の練習も始まります。健康管理をしっかりして、行事を成功させましょう。体調管理に欠かせない重要なことは「睡眠」と「食事」です。意識してたっぷりとるようにしましょう！



## 身体計測の結果(学年・性別平均)

(8月24日計測分)

	7年生		8年生		9年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	154.0	152.8	159.6	155.1	165.9	155.5
5月との比較	2.3	1.3	1.6	1.8	0.8	0.3
体重(kg)	43.3	45.8	49.1	48.2	57.9	50.2
5月との比較	1.2	0.9	1.5	1.5	0.5	-0.3

### <BMI (Body Math Index)を計算してみましょう。>

BMIは、身長と体重から計算する体格(肥満度)を知るための指数です。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で計算します。

※ 例えば、155cmで50kgの人なら・・・  
 $50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$  になります。

18.5未満	やせ傾向
18.5以上25未満	標準(一般的な標準は22)
25以上30未満	肥満傾向
30以上	高度肥満



kosugi

体重の増減が大きい人が何人かいました。コロナ禍で運動する機会が少なかったり、夏バテなどで体調を崩したりといった原因が考えられますが、異状が隠れている場合もあります。発育に関しては個人差が大きいです。不安や心配があれば、保健室にきてくださいね！

### 治療は終わりましたか

定期健康診断も残すところ、9年生の内科検診のみになりました。

本来の健康診断は年度初めに行って、皆さんが一年間健康で安全に学校生活を送ることができるかどうかを調べるのですが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施時期が大きくずれました。生徒や保護者の皆様には、ご不便をおかけしましたが、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。



今までに「受診のおすすめ」を発行したものは、「視力検査」「眼科検診」「聴力検査」「尿検査一次・二次」「歯科検診」「7・8年内科検診」です。安心して学校生活を送れるよう、専門医による診察・再検査・健康相談などを受けてください。治療(検査)が終わったら、受診先で証明を受けて学校に提出してください。「受診のおすすめ」の用紙をなくしてしまった人は、再発行できますので、担任の先生に言うか保健室にきてください。また、「受診したが証明用紙をなくした」という人や「眼科には行かず、直接メガネ屋さんでメガネを作った」という人も知らせてください。

「受診のおすすめ」をもらわなかった人は、「今回異状なし」ということです。



9月 保健目標  
けがの予防に心がけよう

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしたらどうする!?

9月9日は  
救急の日



あり傷

...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で  
汚れを洗い流し、

清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。



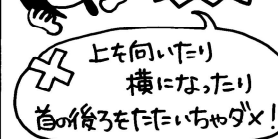
はな血

鼻を閉めて下を向く。

なかなか止まらないときは、

鼻の上部を冷たい

タオルで冷やします。



上を向いたり  
横になったり  
首の後ろをたたくのはダメ!



心配が残る場合は+ 受診してみましょう。

だぼく・ねんざ  
つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!

Ice: 氷のうなど冷やす!



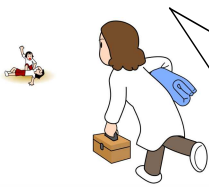
おぼえておいてね♡

RICE療法

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!

Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却  
圧迫・挙上!



主に中学生が利用する保健室は2階にあるので、運動場でけがをした場合、直接来ることができません。ちょっと不便ですが、外の水道で洗ってから来るようにしてください。水をポタポタたらしながら来てはいけませんよ。ティッシュやハンカチを常に持っているといいですね。出血が止まらない、移動できないなど、不安が大きいけがの場合は知らせてください。すぐに駆けつけます!

いつ、誰の身に起こるかわからない事故や急病。周りの人のとっさの対応が命を守ります。いざというときに適切な対応ができるよう意識しておきましょう!!

市役所、駅、銀行、ショッピングセンターなど、街中でよく目にする『AED』。使い方はわかりますか。機械を取り出しふたを開けると、音声で使用方法や手順などを教えてくれるので、本当は誰でも使えるはずのものです。

でも、突然の出来事にパニックになってしまい、どうしたらよいのかわからなくなってしまいう人も多いようです。

人命救助の新聞記事を読むと、「救急法(AED)の講習を受けていたことが役に立った」と言っている人が多くいます。救急法講習は消防署などでも行っています。「広報せと」にも案内が載ります。関心のある人は出かけてみてください。親子で参加している人も結構いますよ。



問題

にじの丘学園のAEDはどこにあるでしょうか。

(答えは保健室前へGO!)

【9年生の皆さんへ】 半袖体操服とハーフパンツをお忘れなく!!

9月17日(木)9:00~内科検診を行います。修学旅行の事前検診を兼ねています。予備日はありませんので、なるべく欠席しないようにしてください。欠席の場合は、おうちから学校医の病院に行ってください。ご理解とご協力をお願いします。