

新学期が始まって、1か月が過ぎました。5月の10連休や地区大会も終わり、体力テストも始まって、そろそろ疲れがたまってきた人も多いのではないのでしょうか？保健室に来室する人も、疲れから体調を崩している人が目立ち始めました。

太平の山々の新緑のように、爽やかな気持ちで毎日を過ごせるよう、自分にピッタリのリフレッシュ方法を探しましょう。ちなみに私は、中学時代からずっと大好きなアーティストの音楽を聴いてエネルギー充電をしています。

じっしんかんこくしょ 受診勧告書を配付しています

4月から健康診断が続いています。学校では、病気や異常の疑いがある人すべてに、受診勧告書を渡しています。「早期発見・早期受診」は生涯に渡って大切なことです。「早期受診」を心がけていきましょう。

なお、学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



身体計測の結果

4月9日実施

あくまでも平均です。一人一人成長は違います。「みんなちがってみんないい」です。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男	女	男	女
1年	本校	153.2	149.9	45.4	43.1
	栃木県	152.2	151.2	44.5	43.8
	全国	152.7	151.9	44.0	43.7
2年	本校	157.8	153.8	49.2	47.9
	栃木県	159.8	154.5	49.4	47.5
	全国	159.8	154.9	48.8	47.2
3年	本校	165.7	157.0	57.1	51.7
	栃木県	165.3	156.5	54.6	50.9
	全国	165.2	156.6	54.0	49.9

(栃木県・全国は平成30年度の平均)

衛生習慣を身につけよう！

- ①いつもポケットには、ハンカチ・ティッシュ！
- ②1週間に1回はツメを切る合言葉は、ツメ切りサンデー！
- ③食べたら歯みがき！忘れずに！



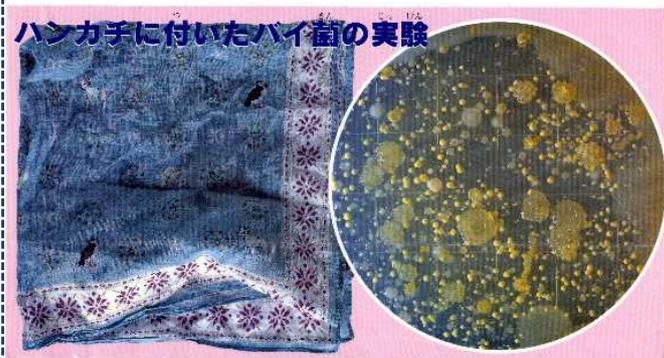
毎週水曜日（明日から）に、各クラス保健委員の生徒が衛生検査をしていきます。

上の①②③の付け足し事項

- ①毎日洗ったハンカチを身につけること

1日使ったハンカチの写真です↓

ハンカチに付いたバイ菌の実験



- ②ツメは1日0.1 mm伸びます。1週間で0.7 mm伸びますので、ツメ切りサンデーを合言葉に、ツメを切りましょう。伸びていると危険！！
- ③給食後の歯みがきをしていますか？小学生のうちには歯みがきタイムで歯みがきしてきたのになぜ？？？ 目指せ！^{ハチマルニイマル}8020です！！

健康診断が続いています

5月の予定

- 5月14日（火）心臓検診（1年）
- 5月15日（水）歯科検診（1の1～2の3）
※朝の歯みがき忘れずに！
- 5月16日（木）内科検診（2の5～3の5）
※女子は水着を忘れずに！
- 5月17日（金）尿検査（前回、未提出の人）
※当日早朝第一尿を忘れずに！
- 5月29日（水）二次尿検査
- 5月30日（木）歯科検診（2の4～3の5）
※朝の歯みがき忘れずに！