



新緑の季節から梅雨に入りました。気温や湿度が上がり、蒸し暑く感じる日が続きます。その一方で「梅雨寒」（つゆざむ）という言葉があるように、曇りや雨の日は肌寒く感じられる日もあります。その日の天候や行動予定に合わせた衣服の調節をして、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



6月の保健目標

雨の日でも けがなく過ごそう。

雨の日は危険がいっぱいです!!

こんなことに気を付けて

- ◆ 傘は前がよく見えるように持ちましょう。
- ◆ 水たまりや、すれ違う人をよける時は、車や自転車が近くに来ていないか確認しましょう。
- ◆ 傘は、車の運転手から目立つようにできるだけ明るい色を選びましょう。
- ◆ 外遊びができない日が続きますが、校内で走り回るのはやめましょう。
- ◆ 傘はとがった部分がたくさんあります。傘で遊ぶのは危険です。
- ◆ 慌てて登校することのないよう、持ち物は前もって準備をしておきましょう。



雨の日こそ、ゆっくり教室で友達とおしゃべりしたり、図書室で読書をしたりするのはどうですか。雨の日だから楽しめることもたくさんありますよ。



準備はOK?



- ◆ 水着や帽子等の準備をしっかりと！
1年ぶりに着る水着、体に合っているか事前にチェックしておきましょう。
- ◆ 耳や目の病気の中には、プールに入れないものがあります。耳鼻科・眼科検診で『お知らせ』をもらった人は、必ず受診をして検査や治療を済ませておきましょう。
- ◆ ベストな状態でプール学習に臨めるよう、睡眠・栄養をとって体調を万全に！

全ての健康診断が終了しました。

今年の健康診断は全て終了しました。現在、結果をまとめているところですが、一部を皆さんに報告します。

歯科検診

※一人で複数の症状を指摘された人がいるため、【症状別人数＝治療が必要な人】ではありません。

	治療が必要な症状別人数					治療が必要な人※	治療済みの人
	虫歯	歯石	要注意歯	歯ぐき	歯並び・咬み合わせ		
1年	6	11	7	0	0	19	7
2年	4	16	5	0	0	25	2
3年	5	16	4	0	0	24	2

耳鼻科検診

※耳あかは、鼓膜が見えないほどたまっている人にお知らせを出しています。



	治療が必要な症状別人数				治療が必要な人	治療済みの人
	耳あか※	鼻炎（アレルギー性含む）	鼻出血	その他		
1年	17	20	0	1	29	16
2年	6	22	2	0	25	7
3年	9	18	1	3	24	8

眼科検診

視力検査

※左右視力いずれかがB未満の人にお知らせを出しています。

	医師の診断指導が必要な人	受診済みの人
1年	1	0
2年	0	0
3年	1	1

	医師の診断指導が必要な人※	受診済みの人
1年	23	6
2年	20	2
3年	36	18

身長・体重 平均値

A：視力 1.0 以上 B：0.9～0.7 C：0.6～0.3 D：0.2 以下 C 以下は学習に支障をきたします。

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.0	152.2	43.4	42.6
2年	160.6	156.8	51.6	49.9
3年	165.2	157.5	53.7	49.9

身長・体重は個人差があります。この数値はあくまでも平均値です。

みんなが知ってる“あの人”の身長・体重



大谷翔平さん
身長：193.0 cm
体重：95.3 kg



横綱 白鵬さん
身長：192.0 cm
体重：158.0 kg



広瀬すずさん
身長：159.0 cm
体重：非公開



ペッパーくん
身長：121.0 cm
体重：29.0 kg



目玉のおやしさん
身長：9.9 cm
体重：33.25 g

今回は数字ばかりで見る気が失せた人もいるかもしれませんね。でも、よく見ると真中生の姿が浮かび上がってきます。

歯科では、虫歯よりも歯石を指摘された人が多く、気になりました。歯石は歯垢（細菌のかたまり）が固く変化したものです。自分では除去できないので、早めに歯医者さんで取り除いてもらいましょう。歯石を放っておくと、虫歯や歯周病の原因になりますよ。また普段から一本一本ていねいに歯をみがくように心掛けましょう！（歯については次回以降詳しくお伝えします。）

治療報告書待ってます。