

ほけんだよい6月

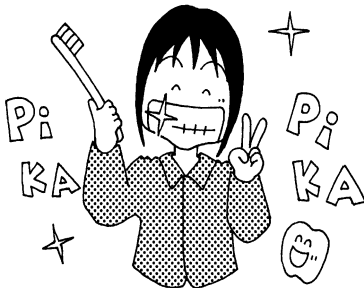


令和4年6月15日 北区立堀船中学校 保健室

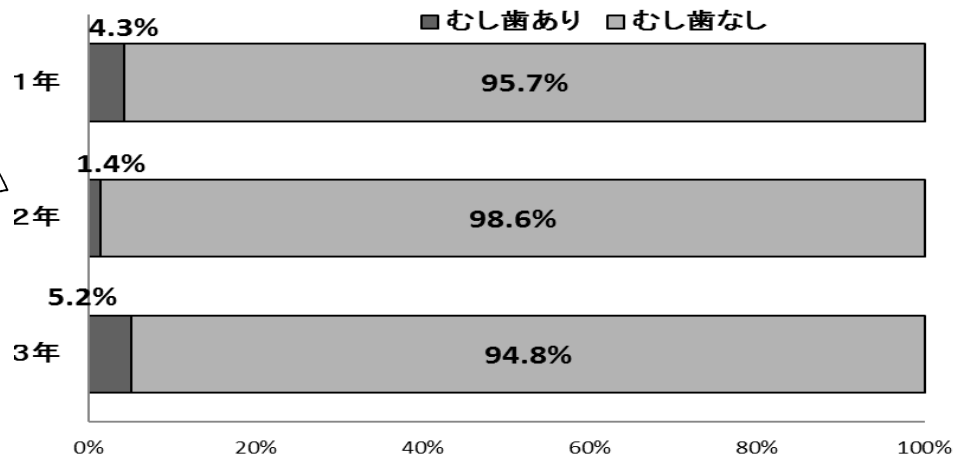
みなさん、もうすぐ第一考査ですね。勉強や提出物などが忙しくて、睡眠時間が不足していたり、生活リズムが乱れている人も多いのではないのでしょうか？また、梅雨の時期は気温の変化も激しく身体が疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとるなど、しっかり身体を休めるようにしましょう！

まもなく水泳指導が始まります。耳鼻科や眼科の治療がまだ済んでいない人は、早めに病院へ行き「受診報告書」を学校に提出してください！

あなたはきちんとみがけてる？



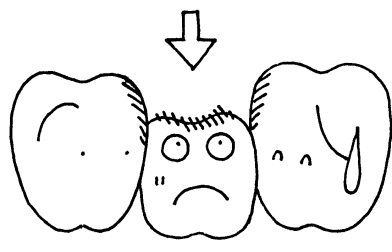
堀船中の
むし歯なしの人
96.4%



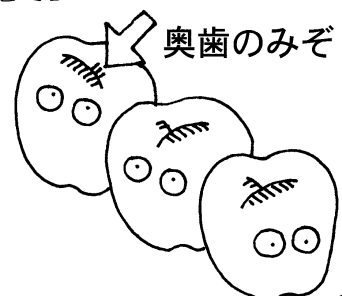
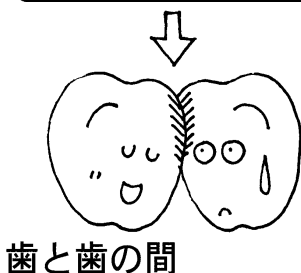
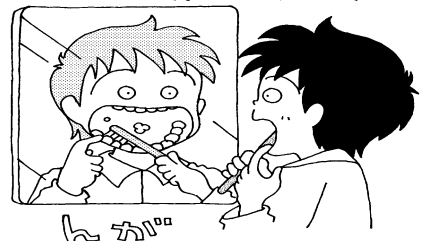
今回の健診では、全校生徒の96.4%の人が『むし歯なし』または『治療済み』の人でした。本当にすばらしい結果です。しかし、むし歯ではないけれど、歯垢や歯石（歯垢が石灰化したもの）が残っている人が多かったので、磨き残しのないようにしっかり歯を磨くようにしましょう！

むし歯が見つかった人は、なるべく早めに治療をすませるようにしましょう！

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？

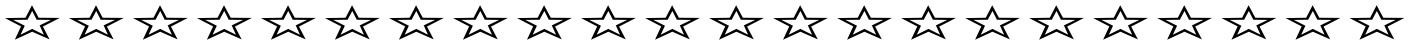


☆☆☆☆ 令和4年度身体測定結果 ☆☆☆☆

身長 (cm)	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
堀船中	155	161.8	167.2	151.5	155.9	155.9
東京都	156	163.1	167.4	153.5	156.2	157.5
全国	154.3	161.4	166.1	152.6	155.2	156.7

体重 (kg)	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
堀船中	49.3	53.9	58.2	45.2	47.7	48.6
東京都	46.8	52.3	55.9	45.1	47.8	50.1
全国	45.8	50.9	55.2	44.5	47.9	50.2

※身長・体重の比較については令和2年度の東京都の結果を使用しています。



もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう 

病気のけがのある人は主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



あー、もうすぐプールなんです...
うん、うん

体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。




睡眠を充分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



元気だよ

朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



もぐもぐ

準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



おいっちは