

保健だより



令和3年7月
足羽中学校 保健室

7月になりました。もうすぐ夏休みです。部活や勉強で忙しい夏休みになると思いますが、リフレッシュも忘れずにしましょう。長期休みは生活リズムが崩れやすいです。特に寝る前にゲームやスマートフォンの画面を見ると、脳が画面の光を昼間だと勘違いして眠れなくなってしまいます。学校や部活がなくても、早寝早起きを心がけましょう。



令和3年度 足羽中健康診断結果

○身長・体重（男子）

学年	平均身長	平均体重
1年	155.1cm	45.8kg
2年	161.2cm	52.0kg
3年	165.4cm	53.8kg

○身長・体重（女子）

学年	平均身長	平均体重
1年	152.1cm	44.7kg
2年	154.4cm	47.7kg
3年	156.6cm	49.0kg

○歯科検診

学年	むし歯がなかった人	むし歯の本数	むし歯になりそうな歯の本数
1年	70人	97本	85本
2年	39人	164本	127本
3年	31人	167本	79本

歯間の汚れは歯ブラシだけではなかなか落ちません。デンタルフロスを使ってみると良いですよ。

○視力検査（裸眼のみ）

学年	A (1.0)	B (0.7~1.0)	C (0.3以上0.7未満)	D (0.3未満)
1年	62人	22人	22人	11人
2年	59人	18人	26人	5人
3年	48人	17人	21人	12人

※その他の検診で、精密検査が必要な人には個別に連絡をしました。治療のお知らせをもらって受診が必要な人は、夏休みの内に行きましょう。特にむし歯はどんどん進行していくので、早めに治療をしましょう。



夏休みの過ごし方について考えよう

生活リズムを崩さない

夜ふかしをせず、睡眠時間を確保します。

クーラーに当たり過ぎない

長時間使用せず、室温は28度になるように調節します。

水分補給は水やお茶にしよう

汗をたくさんかいたときは、塩あめや梅干しなどで塩分も補給します。

3食をしっかり食べよう

暑くて食欲がなくても、規則正しい時間に食事をとりましょう。間食は控えめにします。

夜は外出しません

暗い夜道は危険がいっぱいです。夏休みの解放感に流されないようにしましょう。

危険な誘いにはのりません

夏休みを狙って、危険な誘いが増えます。自分なりに断る方法を考えましょう。

家でできる簡単トレーニング

①体幹を鍛えるシットアップ



腕を胸の前で交差させて、頭と背中全体を床につける。



大きく息を吐きながら、背中を丸める。



上半身を起し、息を吸いながらゆっくり床へ戻る。

②上半身を鍛えるプッシュアップ



両腕を肩幅より手のひら2つつくらい外に開く。



耳→肩→腰→股→外くるぶしが一直線上になる姿勢から開始。



息を吸いながら下ろし、息を吐きながら開始姿勢に戻す。