

保健だより

平成 31 年 4 月 24 日～4 月号～

練馬区立北町中学校 保健室

新学期疲れになっていませんか？

新学期が始まり、2 週間が過ぎました。新しい環境に対する緊張や疲れが出てきているのかな？と感じられる生徒の来室が多いです。慣れない環境は自分が思っている以上に体力的にも精神的にもエネルギーを使っています。

GW は自分の体と向き合って、早めに寝てみる、思い切って誰かに話を聞いてもらうなど、心と体のメンテナンスに取り組んでみましょう！

今月の保健目標

自分の身体の状態を知ろう

健康診断が続いています。これまでに、行われた健康診断で何か病気や異常が疑われる場合は、お知らせを出しますので、おうちの人と相談して早めに専門医に相談してみてください。

身体測定の結果(今年度の平均値)

【男子】

【女子】

	1 年	2 年	3 年		1 年	2 年	3 年
身長 (cm)	154.0 cm	159.2 cm	165.8 cm	身長 (cm)	151.5 cm	153.9 cm	156.3 cm
体重 (kg)	44.4 kg	46.7 kg	57.3 kg	体重 (kg)	44.5 kg	46.0 kg	49.4 kg

健康診断が続きます

日時	検診	対象	連絡
4 月 25 日 (木)	眼科健診	全学年	・メガネ使用者は必ず持参してください ・コンタクト使用者は装着したまま受診してください
5 月 8 日 (水)	内科健診 (3 年生、 修学旅行事前検診)	3 年生	・長袖ジャージ、半袖 T シャツを忘れずに持参してください。
5 月 9 日 (木)	腎臓健診二回目	1 回目の腎臓検診で提出できなかった者	AM9:00 までに保健室に直接提出してください
5 月 17 日 (金)	腎臓健診二次	・一次検診の結果、精密検査対象者 ・腎臓検診二回目に提出できず、事前に相談があった者	AM9:00 までに保健室に直接提出してください