



保健だより

令和7年5月1日
羽生市立南中学校 保健室

新しい環境には慣れてきましたか？環境の変化や気温の寒暖差により、疲れやだるさを感じやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

これから体育祭の練習が始まります。自分が思っている以上に汗をかきます。必ず水筒を持って登校してください。また、汗を拭くためのタオル・ハンカチを必ず用意しておきましょう。

5月 定期健康診断の予定

日程	検査項目	対象学年	備考
7日(水)	内科検診	1-3、1-4	~1年生の保護者の皆様へ~ 5月26日(月)の心臓検診を受診できなかった生徒は、予備日6月5日(木)に羽生市立西中学校で受診していただきます。その際、お子さんの送迎は保護者の方をお願いいたします、対象の生徒には、個別でご連絡いたします。
9日(金)	内科検診	3-3、3-4	
12日(月)	内科検診	2-3、2-4	
26日(金)	心臓検診	1年生	
	尿2次検査 ※25日検体配付	一次陽性者、 一次未提出者	
30日(水)	歯科健診	3-2、3-3、3-4	

健康診断結果のお知らせ

4月に実施した健康診断で、結果を配付した検診についてのお知らせです。生徒の皆さんは、必ず保護者の方に渡しましょう。

健診項目	配付対象	配付した学年・クラス
視力	B以下の生徒	全学年
聴力	聞こえにくい音があった生徒	1・3年生
内科	異常の疑いがあった生徒	1-1、1-2、2-1、2-2、3-1、 3-2、6789組
歯科	受診した全ての生徒	1-1、1-2、1-3、2-1、2-2、 3-1、6789組

生活リズムを整えよう

~規則正しい生活は
睡眠リズムから~

良い眠りのためには、『眠りの量』『眠りの質』『睡眠と覚醒のリズムを整える』ことが大切です。

【朝の太陽光を浴びる】

脳内にある体内時計は光刺激によって、24時間のリズムに調節されます。規則正しい「睡眠と覚醒のリズム」を保つために大切です。

【適度な運動をする】

体を動かすことで、睡眠の質にも良い影響を及ぼします。

【規則的な食事をする】

特に、朝ごはんは、一日の活動を始めるための栄養補給と体内時計の調整に大切な役割を果たしています。

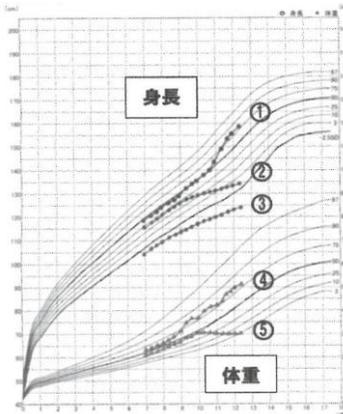
【夜は暗い静かな環境で眠る】

寝る前の時間帯に光を浴びると、体内時計に影響が出ます。メラトニンの分泌が低下して、寝付きが困難になります。

中学生の理想の睡眠時間は、**8~10時間**といわれています。睡眠時間を確保しつつ、限られた時間を有効かつ、計画的に使えるように自分で考えて、規則正しい生活リズムの確立に心がけましょう。

4月 身体測定の平均

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	153.7	152.7	45.6	44.8
2	160.1	156.0	49.5	48.4
3	165.1	156.4	54.8	50.5



〈保護者の皆様へ〉 成長曲線について
「学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令」では、学校で行う健康診断について「成長曲線」を積極的に活用することが推奨されています。本校でも、左図に該当する生徒に通知いたします。

〈身長〉

- ①身長の伸びが異常に大きい
- ②身長の伸びが極端に小さい
- ③極端な低身長(-2.5SD)

〈体重〉

- ④進行性の肥満
- ⑤進行性の痩せ