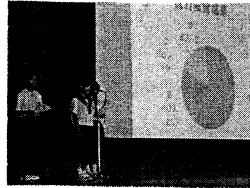


第1回 学校保健委員会

第Ⅰ部：健康診断結果報告

◎ 身体測定結果 ◎

	身長		体重		座重	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	152.3	152.1	45.1	45.1	81.1	82.4
2年	160.5	154.6	48.5	46.7	84.8	83.1
3年	164.8	157.5	54.0	49.7	87.6	84.6



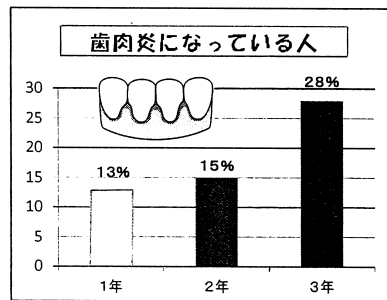
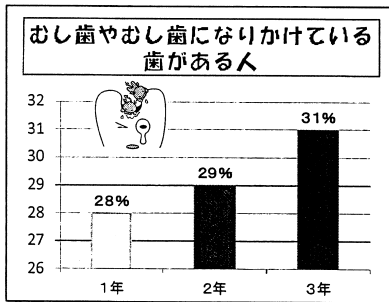
あくまでも平均です。
低い・高い・軽い・重い
など、気にしすぎず、参考
程度にしてください。

◎ 視力検査結果 ◎

()は、メガネ・コンタクトで
測定した人の人数です。
治療勧告書をもつた人
は、早めに受診しましょう。

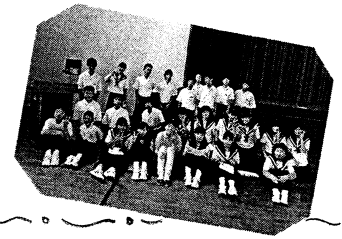
	A	B	C	D
1年	59(4)	7(6)	20(7)	0(0)
2年	65(9)	13(7)	15(6)	2(1)
3年	59(18)	20(12)	11(6)	4(1)

◎ 歯科検診結果 ◎



「むし菌やむし菌になりかけている歯がある人」では、どの学年も、
約30%いることがわかりました。「歯肉炎になっている人」の人数
も少なくありません。治療勧告書が昨年出ているのに病院に
行かず、さらに悪化していた人もいます。必ず病院に行きま
しょう！！

7月2日(水)の期末テスト終了後、
5時間目に、保健委員が中心となって、
発表しました。



第Ⅱ部：睡眠について「good night good morning」を過ごすためには？

ミンミン
博士



元気じゃったかの？

野間中のみんな、久しぶりじゃの！睡眠博士のミンミンじゃ！
睡眠をとらないと、身体にいろいろな影響があることを、私の
助手たちが説明してくれたか、覚えておるかの？

① 肥満になりやすい

→ 甘みに鈍感になる
満腹になったときのホルモン減少
お腹がすいたときのホルモン増加

② 脳への影響

→ 集中力の低下、ひらめきの低下
記憶・学習能力の低下

③ 身体への影響

→ 疲れやすい、肌荒れ、運動能力
の低下、生活習慣病になり
やすい、体調を崩しやすい

④ こころへの影響

→ やる気がおこらない、
イライラする。

すっきり目覚めの4ヶ条

- その一、太陽の光をしっかりと浴びる
- その二、帰宅後は居眠り(仮眠)をとらない
- その三、ぬるめのお風呂にゆくりつかる
- その四、寝る前は、脳と身体をリラックス

みんな覚えてあったかの？
これからも続けてもらいたいものじゃ！



今年は保護者の方
にインタビューをしま
した。答えてくださ
り、ありがとうございました。



※お知らせ※

2学期より、保健室で休養した人全員に、『生活習慣チェック表』を
1週間記入してもらいます。就寝・起床時間や朝食の有無などを記録
し、自分の生活習慣を見直してみよう！！