

ほけんだより



令和6年7月17日
市川市立妙典中学校
保健室

高温多湿で、不安定な天気が続いています。暑さによる熱疲労や、冷房機の長時間利用で体温調節が上手くいかず、体調を崩しやすい時期です。暑さに負けないように、いつも以上に栄養や睡眠をたっぷりとるようにしましょう。



保護者の方へ

○学校健康診断が終了しました

健康診断後、「健康診断結果のお知らせ(治療勧告書)」をもらった人は、時間のある夏休み中に病院へ行って治しておくことをおすすめします。治療や検査が終わったら、受診結果を学校に提出してください。学校での健康診断はスクリーニング検査です。学校の診断結果とかかりつけ医の診断結果は、異なる場合がありますことをご承知おください。また、尿検査を受けられなかったお子様には、個別受診されることをお勧めしています。対象のお子様にはすでにお知らせを配付していますのでご確認ください。なお、2年生のスコリオ検診の結果がわかるのは9月になります。今後、異常の疑いがあるお子様には、二次検診のお知らせをします。

○発育測定を含めた結果一覧「健康カード」は、夏休み前に配付いたします

身長伸びで悩んでいる場合は成長曲線を確認してください。一般的に、男子は女子に比べて成長のタイミングが2年ほど遅く個人差もあるので、心配ないことも多いですが、成長曲線から大きく外れている場合や、急に伸びなくなってしまう場合は、成長ホルモンの働きや分泌が乱れているおそれがあります。また、違う病気が隠れている場合もあります。病院へ行くと血液検査や、ホルモンの分泌を促す薬による治療などが行えます。ただし、治療の効果が出るのは、骨の柔らかい成長期だけですので、早期発見・早期治療が大切です。急激に成長が見られた場合も注意が必要です。骨や筋肉が伸ばされてもろくなったり、関節や筋肉に負担がかかり、骨折や筋断裂などのけがの危険性が高まったりします。日頃からカルシウムやたんぱく質を積極的に摂り、強い体を作りましょう。

また、中学生は思春期やせ症を発症しやすい時期です。顔色が悪くふらふらしているのに、スポーツや活動への参加を強く希望する、食事を残していることをかくそうとする、食事を促すと怒る、無月経、急激な体重の減少が見られるなどの心配な症状がある場合は、早めにかかりつけ医に相談することをおすすめいたします。

<妙典中生の身長・体重平均値と全国の平均値>

男子	身長cm		体重kg	
	妙典中 R6	全国 R4	妙典中 R6	全国 R4
1年生	153.0	154.0	43.8	45.7
2年生	160.6	160.9	48.6	50.6
3年生	166.8	165.8	54.4	55.0

女子	身長cm		体重kg	
	妙典中 R6	全国 R4	妙典中 R6	全国 R4
1年生	152.6	152.2	43.3	44.5
2年生	155.4	154.9	46.9	47.7
3年生	156.5	156.5	49.1	49.9



部活や習い事・塾などが忙しく、持病が悪化してもそのままにしている人もいます。また、足が痛くなったり治ったりを繰り返しているなど、体の気になるところがある人も、時間のある夏休み中に病院へ行っておくと、2学期から元気に過ごすことができ安心ですね。



インターネットトラブルに注意!!



SNS やコミュニケーションツールによる友人関係のトラブルが急増しています。夏休みはインターネットと関わる時間が増える人が多いので、トラブルも増える傾向にあります。



個人情報や許可なくアップすること（友達の写真を勝手に載せるなど）、誤解を招くような表現をすることは絶対にやめましょう。保存されて流出するおそれもあるので、誰に見られても問題ないものだけアップするようにしてください。

インターネットでのやりとりは、相手の顔が見えないので気持ちが伝わりにくく、冗談で言ったつもり言葉が相手を深く傷つけてしまうこともあります。普段以上に表現や言葉づかいには気をつけましょう。相手の顔を見て言えないことは書き込まないでください。

困ったことがあったら、早めに家族や先生、警察、相談ダイヤルなど信頼できる大人に相談してください。



<p>自由な時間が いっぱいあります</p> <p>いろいろなことに チャレンジできる!</p>	<p>行動範囲が広がります</p> <p>友達とあちこち 出かけたいな。</p>	<p>実力アップの チャンスです</p> <p>部活動の練習を がんばろう!!</p>	<p>いろいろな体験が できます</p> <p>海やキャンプに 行くかも。</p>
---	---	--	--

元 気 で 楽 し い 夏 休 み を

ダークサイドに気をつけて

<p>あれもこれも 詰めこみ過ぎないで</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゆとりのある計画を。 ●規則正しい生活リズムを守る。 	<p>楽しいときこそ 誘惑に注意</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。 ●好奇心だけで行動しない。 	<p>熱中症に ならないように</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●練習中も、こまめに水分補給をする。 ●休憩時には、日かげで休む。 	<p>事故やケガに 気をつけて</p> <p>Point</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ルールを守り行動する。 ●遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。
---	---	---	--

※ せっけんでの手洗いをしっかりとって夏に流行する感染症の予防もしっかりおこないましょう。