

# 保健だより 7月



令和5年7月3日  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

気温の高い日や湿気の多い日が続いています。暑さに体が慣れず、また、中央地区へ向けての日々の練習で体力が消耗しています。早寝・早起き・朝ごはんのリズムをくずさないようにして、暑さに負けない体力をつくっていきましょう。

7月のスクールカウンセラー来校日  
3日(月)1日  
10日(月)午後

## 令和5年度 体位平均値

※茨城県・全国は令和3年度のもの

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	本校	153.4	◎153.2	44.0	◎45.9
	茨城県	153.7	152.0	45.4	45.0
	全国	153.6	152.1	45.2	44.4
2年生	本校	◎161.5	◎155.5	◎51.2	◎49.5
	茨城県	161.0	154.8	51.2	47.9
	全国	160.6	155.0	50.0	47.6
3年生	本校	165.2	156.6	54.2	51.0
	茨城県	165.6	157.1	54.5	50.5
	全国	165.7	156.5	54.7	50.0

※◎は茨城県平均より同じか上回っているもの。2年生は男女とも茨城県平均を上回っています。

## 感染症対策を！！

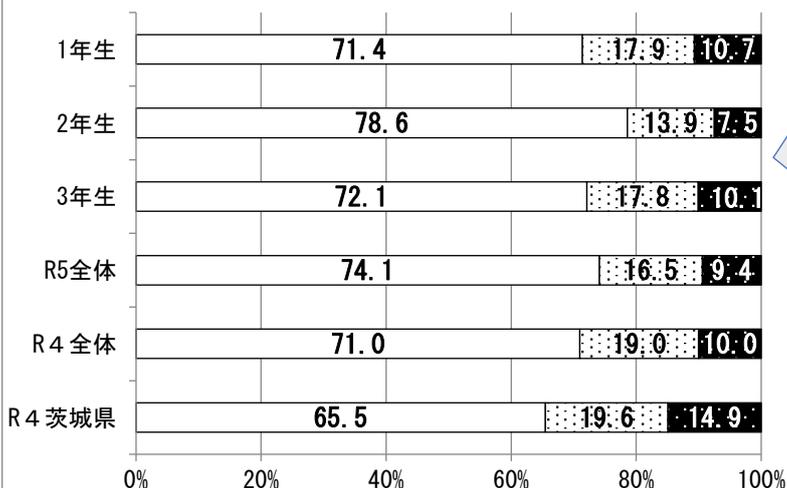
インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。

- ① こまめな石けんでの手洗い
- ② 換気
- ③ 体調が悪い時(いつもと体調が違う時)は、登校を控える。



## R5 歯科検診結果

□むし歯なし □治療済み ■むし歯あり



・全体的に「むし歯なし」は、昨年度より、また、茨城県平均よりも多いです。  
・むし歯やむし歯の一步手前になっている歯が多かったのは、一番奥の「**第二**  
だいきゅうし**大臼歯**」と「**前歯**」でした。また、歯と歯肉の境目に汚れがみられたとのこと。  
奥歯・前歯(特に上の歯)の裏側・歯と歯肉の境目に注意してみがいていきましょう。



4月から6月にかけて実施した健康診断の結果が記入してある「健康の記録」を夏休み前に配付します。保護者の方にも必ず見せてください。

夏休みは受診・治療のチャンスです。視力の低下など、毎年のことだから、分かっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としましょう。

熱中症は、気温や湿度が高い日だけではなく、次のような時にもおこります。

- ・睡眠不足
- ・朝食を食べていない
- ・体調が悪い
- ・休み明けの体育や部活動時

