

保健だより 7月



令和8年7月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表しているそうです。梅雨の晴れ間の日差しは、真夏ようです。これからますます暑さが厳しくなります。早寝・早起き・朝ごはんのリズムをくずさないようにして、夏に向かって体力をつけておきましょう。

7月のスクールカウンセラー
来校日
1日（水）

令和8年度 体位平均値

※茨城県・全国は令和7年度のもの

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	本校	152.0	◎152.5	45.0	44.9
	茨城県	153.7	152.4	46.5	45.4
	全国	153.8	152.4	45.2	44.4
2年生	本校	159.7	154.2	48.8	47.8
	茨城県	161.2	154.4	51.4	48.1
	全国	161.1	155.0	50.4	47.5
3年生	本校	◎166.3	◎156.3	55.0	49.7
	茨城県	166.0	156.2	55.5	50.0
	全国	166.1	156.4	55.0	49.7

※◎は茨城県平均より同じか上回っているもの。

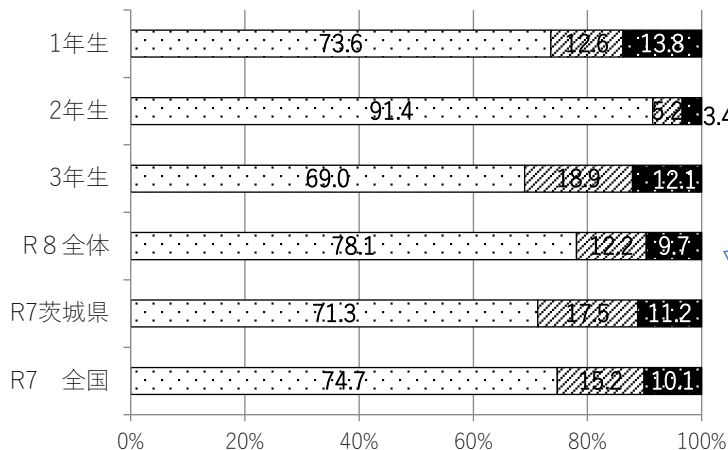
○茨城県平均を上回っているものは、1年生女子の身長と3年生男女の身長である。

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。

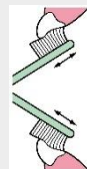
R8 歯科検診結果

□むし歯なし □治療済み ■むし歯あり



・全体では「むし歯なし」は、昨年度(72.2%)より、また、茨城県平均よりも多いです。しかし、むし歯の一手手前になっている「CO」が多かったので、注意が必要です。

・一番奥の「^{だいきゅうし}第二大臼歯」と「前歯」に、むし歯や「CO」が多くみられました。奥歯と前歯(特に上の歯)の裏側・歯と歯肉の境目にブラシが届くようにみがいていきましょう。



ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？
ストレスがたまると、右のようなようになります。
ときどき自分自身をふりかえてみましょう
心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。
疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、
元気になる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。

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

