

5月のほけんだより

R4・5・6
勿来第一中学校
保健室

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、そして守っていただけるように、毎日の生活にとり入れやすいアドバイスを集めました。



健康診断、まだまだ続きます



健康診断の日程

- 5月11日(水)・・・尿検査(1次:全員)
- 5月19日(木)・・・貧血検査(2年)
- 5月25日(水)・・・尿検査(2次:対象者)

令和4年度 発育測定結果



項目	学年	男子			女子		
		本校	福島県	全国	本校	福島県	全国
身長	1年	156.1	153.3	154.3	151.8	151.7	152.6
	2年	160.5	160.6	161.4	153.7	154.5	155.2
	3年	165.3	165.8	166.1	157.6	156.7	156.7
体重	1年	47.8	45.8	45.8	43.7	44.9	44.5
	2年	52.2	51.7	50.9	47.4	49.0	47.9
	3年	58.2	55.5	55.2	51.7	51.4	50.2

「福島県統計課編 令和2年度 学校保健統計(学校保健統計調査報告書)から抜粋」



身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★よくかんでゆっくり食べよう
- ★毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?



太りすぎていた人は...

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は...

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

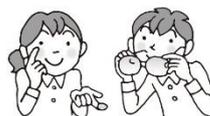
- ★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか?



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



保健室からのお知らせ

☆☆ 体育祭の練習、頑張っています！ ☆☆

ということで、毎日たくさんのケガ人が保健室に来ます・・・

勿来一中では、『しつじゅんりょうほう湿潤療法（モイストヒーリング）』を行っています！

学校で起きた擦り傷の場合・・・

- ①水道水で、丁寧に洗う。
- ②食品ラップにワセリンを付け、患部を覆う。
- ③テープで止める。

※ ご家庭でも朝と夕の2回、水道水で洗った後、食品ラップとテープ保護していただくと、キズの治りが早いと思われます。



湿潤療法のメリット

・傷が比較的早く治る

傷を治すための成分であるしんしゅつえき滲出液で傷口がつねに満たされるため、その効能を最大限に活用でき、ちゆ治癒も比較的早くなります。

・痛みが軽減される

ガーゼで覆った場合、滲出液が吸収されて傷口が乾燥してしまうことがあります。そうなるとガーゼを取り替える時などに、新たにできた皮膚も引っ張られ痛みを伴います。適切なそうしやうひふくざい創傷被覆材で傷を密閉して乾燥を防ぐだけでも痛みは軽減されます。

・傷が残りにくい

傷口を湿潤状態に保つことでかさぶたが作られず、ひふ皮膚の組織がスムーズに再生されます。

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

傷口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配



水で洗っても

石やガラスが取れない

無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう

キザギザの傷

化膿しやすく治りが遅い

血が止まらない

見た目より深いところまで傷が及んでいるかも

動物や人にかまれた

感染症が心配です

つまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかも

