

# ほけんだよい6月

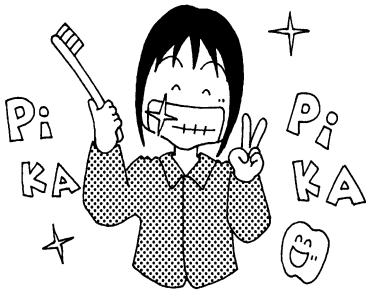


令和3年6月24日 北区立堀船中学校 保健室

みなさん、テストお疲れ様でした。テスト勉強で睡眠時間が不足していたり、生活リズムが乱れている人も多いのではないのでしょうか？また、梅雨の時期は気温の変化も激しく、体が疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとるなど、しっかりからだを休めるようにしましょう！

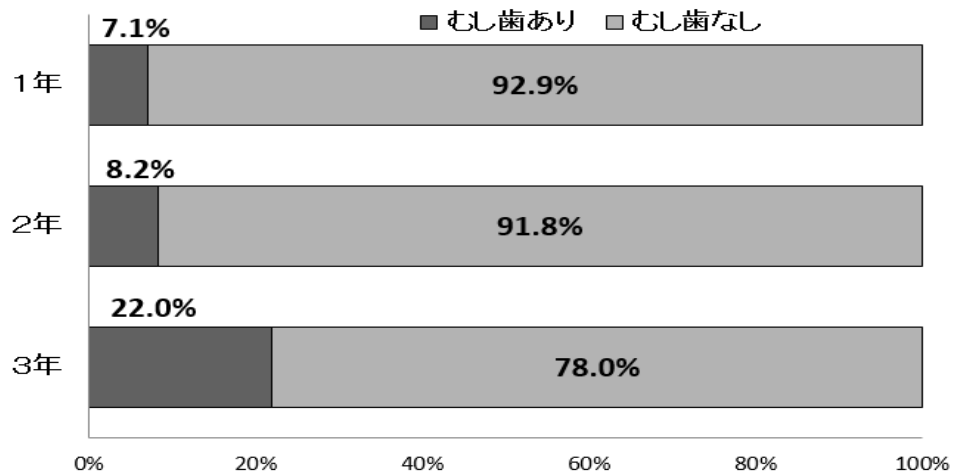
まもなく、水泳指導が始まる予定です。耳鼻科や眼科の治療がまだ済んでいない人は、早めに病院へ行き「受診報告書」を学校に提出してください！

## あなたはきちんとみがけてる？



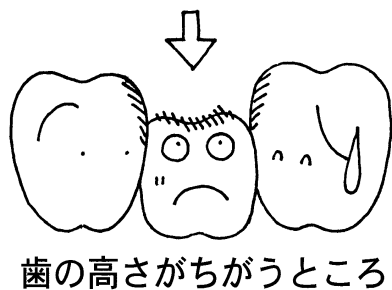
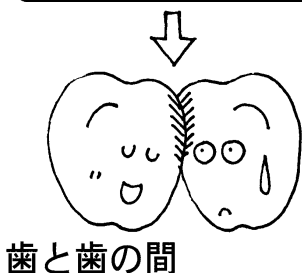
堀船中の  
むし歯なしの人

**88%**

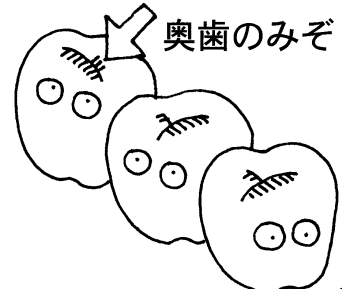
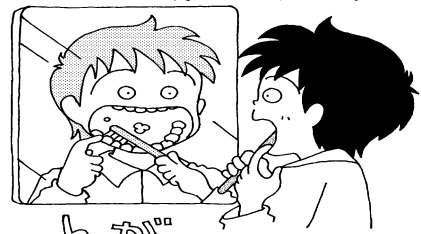


今回の健診では、全校生徒の88%の人が『むし歯なし』または『治療済み』の人でした。3年生のむし歯ありの人の割合が少し多いので、試験の時に痛くならないよう早めに治療しましょう。また、むし歯ではないけれど、歯垢や歯石（歯垢が石灰化したもの）が残っている人が多かったので、磨き残しのないようにしっかり歯を磨くようにしましょう！

歯垢(プラーク)の  
つきやすいところ



歯のウラ側もしっかり  
みがいていますか？



☆☆☆☆ 令和3年度身体測定結果 ☆☆☆☆



身長 (cm)	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
堀船中	154.6	161.8	166.8	153.6	154.3	155.1
東京都	153.3	160.5	165.9	152	155.6	156.9
全国	152.8	160	165.4	151.9	154.8	156.5

体重 (kg)	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
堀船中	49	55.4	57.9	45.4	47.8	49.7
東京都	44.1	49.8	54.6	43.2	47.2	49.9
全国	44.2	49.2	54.1	43.8	47.3	50.1

※身長・体重の比較については令和元年度の東京都の結果を使用しています。



もうすぐプールが始まります 安全で充実した プール学習にしよう 

<p><b>病気がけがある人は 主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p><b>体を清潔に しておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠を十分に とりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p><b>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p><b>朝食・昼食を きちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p><b>準備運動を しっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 