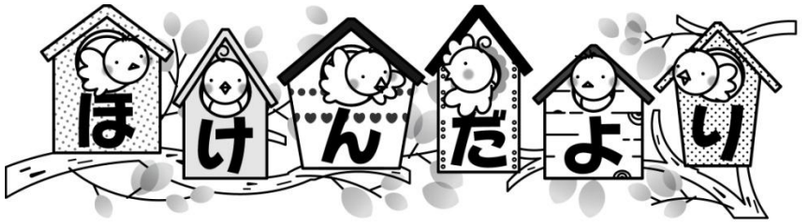
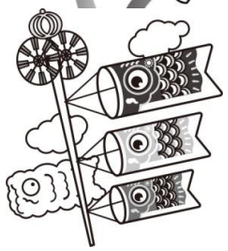


5月

北陵高　保健室

5月の保健目標

生活リズムを乱さないようにしよう！
（早寝早起き・きちんと朝食・排便習慣・適度な運動 etc）



新学期が始まって１ヶ月・・・。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる頃ですね。生活リズムを整え、体調をくずさないように気をつけましょう。２０日（水）から中間テストが始まります。勉強もしっかり頑張って！！！
気持ちのいい季節を元気に過ごしましょうネ(*^_^*)

４月～6 月にかけて、健康診断を実施しています。受診を勧めるプリントを受け取ったら、必ず専門の医療機関を受診して下さい。特に視力の矯正と歯の治療は必ず行ってください。昨年度の歯科治療率は 25.1%でとても低い結果でした。そのため、今年度は、歯と口腔の健康について、保健活動を充実したいと考えています。歯科については、なかなか受診しない場合は個別に指導しますので、その前に治療してくださいね。

身体計測の結果から（平均値）

4月9日
実施

男子

	1年	2年	3年
身長	166.5	169.8	170.4
体重	61.6	63.1	63.1
座高	89.1	91.5	92.3

女子

	1年	2年	3年
身長	155.8	155.8	156.7
体重	51.7	55.7	53.2
座高	84.7	83.9	84.4

北陵高生の発育状態を栃木県の平均と比較すると、男子は１年の身長が県平均より低く体重は多くなっています。でも３年では、身長・体重ともに県平均と同じくらいでした。女子は身長が全学年で県平均よりも低いのですが、体重は１・２年で県平均より多く、３年では県平均と同じくらいでした。

中学までは運動部に入って体を動かしていたのに、高校に入って続けない人もいますね。みなさん、適度な運動をしていますか？

スマホのトラブルに注意

高校に入学して、新しいスマホを買ってもらった１年生もいると思います。正しく、きまりを守って使えていますか?

ＳＮＳが高校生にも普及してきて、生徒のケータイネットトラブルが増えています。保健室での相談内容も、「ＬＩＮＥのグループから外された」「ブロックされている」「既読スルーされた」「自分について書き込みされた」などなど、生徒同士のトラブルに関することが多くなりました。

スマホをおいて…さてなにしよう

スマホを使っている時間、あなたはどれくらいだと思いますか？　１時間？　３時間？　それとも４時間をこえる？　ためしに１日、チェックしてみませんか？

もし３時間も使っているなら、睡眠時間７時間とすると、起きてる時間の６分の １ 以上を使っていることになります。もったいない！

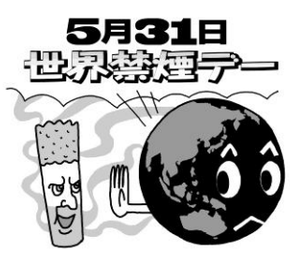
見るもの・聞くもの・読むものをどんどん吸収する力のある今だから、心がぐっとくるような時間をたくさん過ごしてほしいです。

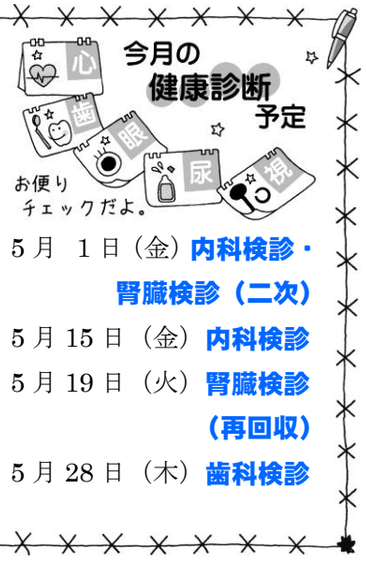
スマホをおいて、なにする？

直接話をすればお互いの気持ちが確認できるのに、同じ教室にいても、ＬＩＮＥやツイッターを使って話をするなんて…。気持ちが伝わらない文字だけの会話は、時には誤解を招きます。

ＬＩＮＥもツイッターも便利なコミュニケーションツールである半面、使い方を間違えるととても危険なものになり、トラブルの原因になります。

私自身もスマホデビューして数カ月ですが、使い方について勉強して、ネットマナーを守って使用したいと思います。





5 月　1 日（金）**内科検診・腎臓検診（二次）**
5 月 15 日（金）**内科検診**
5 月 19 日（火）**腎臓検診（再回収）**
5 月 28 日（木）**歯科検診**