

ほけんだより 6月

2021年6月1日 伊丹市立西中学校

梅雨に入ってから、腹痛、頭痛、吐き気で体調を崩す人が増えています。
手洗いうがい、規則正しい生活、睡眠等健康管理に気をつけてください。

身体測定平均

平均と比べて不安になる必要はありません。
発育には個人差があります。
みなさんの体は日々成長しているので正しい
食習慣、運動習慣を身につけることで健康的
な体格になります

	学年	本校平均		令和2年度 全国平均	
		男子	女子	男子	女子
身長	1	151.7	150.8	153.9	152.4
	2	160.2	155.2	160.6	155.2
	3	164.8	156.4	166.3	156.9
体重	1	42.2	43.2	45.5	44.5
	2	51.9	49.8	50.0	47.8
	3	54.8	50.3	55.1	50.2

視力検査結果



受診のおすすめ、届いたら？
裸眼視力全体では、
39.7%の人が眼科を受診してチェックしてもらう必要があります。
矯正視力（眼鏡・コンタクトの人）全体では、
52.5%の人が眼科を受診してチェックしてもらう必要があります。

%	裸眼視力			矯正視力		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
100	8.7	2.6	5.8	8.7	2.7	6.6
80	23.9	25.9	30.1	39.1	44.6	55.7
60	6.5	6.3	9.7	19.6	27	27.9
40	60.9	65.2	54.4	32.6	25.7	9.8
20						
0						
	1.0可	0.7可	0.3可	0.3未満		

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しましょう。

マスクをしての生活は、熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まりますね。十分な水分が
とれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。



きぎくせい せいかつ
規則正しい生活で
体調管理



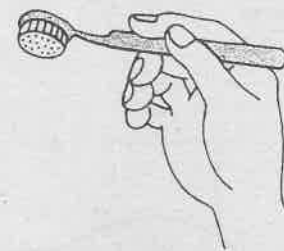
すいぶん
水分はこまめに、
回数を多めにとる



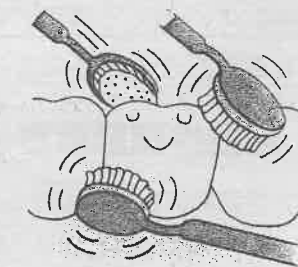
うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいじょう
体調の悪いときはむりに
運動しない



歯ブラシは鉛筆のにぎり方で持つ



小刻みに動かす

with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア



歯みがき
指導

セルフケアへの
アドバイス

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



歯みがき

歯間掃除

セルフケア



洗口



舌みがき