



☆☆保健だよ☆☆

別府中学校 保健室 H29.5.1 (月)



— 身体測定結果 —

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	153.9	151.1	43.4	42.0
2年生	159.3	154.5	46.4	45.6
3年生	165.7	156.6	54.5	49.2

○4月に測定した、身長・体重・座高の校内の平均値です。

○日頃から食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活を心がけ、自分なりの成長を見守っていきましょう。

○テレビやゲーム、携帯電話やパソコンの使用時間を減らし、健康な生活を心がけましょう。

健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要だと思われる場合

「健康診断結果のお知らせ」

をお渡ししています。

子どもたちが健康な体で生活を送れるよう、できるだけ早く治療を受けるようにお願いします。



受診が済んだら

「健康診断結果のお知らせ」を担当の先生へ提出してください。

日本スポーツ振興センターの保険に加入します

日本スポーツ振興センターの保険は、生徒が学校の管理下における災害で医療機関にかかった場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う制度です。



☆ 共済掛金

年間 945円 (うち485円は市負担、残り**460円を保護者が負担**)

※ 460円は、学年費から徴収させていただきます。

☆ 給付条件

- ・学校管理下による災害
- ・療養に要する費用の額が5,000円以上 (患者負担額が1,500円以上)

☆ 給付金額

医療保険並の療養に要する費用の4/10

◎詳しくは、熊谷市から出ている「災害共済への加入について」をご覧ください。

◎ケガをした時の申請書類は保健室にありますので、該当する場合は養護教諭にお知らせください。

健康診断結果を生活に生かそう!

むし歯や歯周病が見つかった

■ 歯みがきの習慣 ■

・1日の歯みがきの回数

「食べたらみがく」が基本です。

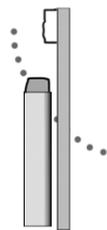
・汚れをとるフッushing法

歯と歯の間、歯ぐきとの境目にブラシを当ててみがきましょう。

■ 食べ方の習慣 ■

・しょっちゅう間食していませんか?

食べかすは、口の汚れに直結します。



視力が低下した

■ ケータイ、スマホ ■

・時間

目の疲れを考慮して、長時間見続けるのはやめましょう。

■ 「見る」環境を整える ■

・明るさ

部屋全体と手元の明るさを見やすく調節しましょう。

・メガネ、コンタクトの度数



体重に大きな変化があった

■ 食事の習慣 ■

・バランス

あなたの体に必要な「量」と「質」のバランスを考えて。



■ 運動の習慣 ■

・体を動かす

生活の中で体を動かす習慣を。



健康診断の結果から生活を見直してみよう!

