保健便り

令和3年5月7日

たいよう

No.2

東大和市立第二中学校保健室

新学年がスタートして、一ケ月がたちました。緊張が続いている人も、新しいクラスに慣れてきた人も疲れが出始める時期です。自分がホッとできる時間を作って、心と体の疲れをためないようにしよう！

健康診断実施中です！

4月から始まっている健康診断は、まだまだ続きます。検診前に発行する保健便りを　よく読んで、当日を迎えましょう！

4月に実施した身体計測の平均値です。（　）内の数値は令和２年度の全国平均。保健室前にも掲示してあります。

令和２年度　身長・体重平均値

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	152．9 (153．9)	151．0 (152．4)	161．2 (160．6)	154．5 (155．2)	163．7 (166．3)	157．7 (156．9)
体重 kg	44．3 (45．5)	42．5 (44．5)	50．5 (50．0)	45．7 (47．8)	50．9 (55．1)	49．8 (50．2)

平均値よりも自分の結果がかけ離れていても、身長、体重のバランスがとれていれば問題ありません。今は、日々成長している時期です。あくまでも参考としてみてくださいね。

5月30日は・・ゴミゼロの日　マスクをきちんと捨てよう！

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになった「マスク」。

でも、正しく捨てられなかったマスクで、動物たちにこんな被害が・・・

★散歩中の犬が間違って飲み込む

★足に引っかかった野生の鳥が飛べなくなる

★海に流れ込み、カニやタコがからまる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るだけでなく、環境をよりよくしていくためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう！

<マスクの捨て方>

★ひもを持ってはずす

★ビニール袋などに入れ、しばって捨てる

★捨てたあとは手を洗う

最近は、体育の授業後に体調不良（気持ちが悪い、吐き気がする）を訴えて来室する人が増えてきています。新型コロナウイルス感染症予防のため、部活動や外出の制限があり、なかなか体を動かす機会がないのも原因の一つと考えられます。

日ごろの生活リズムの乱れも原因になりますので、まずは、規則正しい生活を心がけていきましょう！