



平成31年4月8日
 神港学園高等学校
 学校保健委員会

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。新しい環境や友達に緊張していると思いますが、勇気をもって、いろんなことにチャレンジしてみましょう。また、2,3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新たに後輩が入って、一つ学年が上がった事を実感しているのではないのでしょうか。気持ち新たに、それぞれの目標に向かって進んで行きましょう。



健康診断のお知らせ



健康診断は自分の身体と向き合う1年に1度のチャンスです！健診当日に遅刻や欠席がないようにしましょう。また、この保健だ

よりは目に止まるところに保存しておいて、健診当日に忘れ物がないように、確認してくださいね。

項目	学年	日時	時間	注意事項
身体測定 視力検査 聴力検査	全学年	4月15日(月)	5・6校時	半袖とハーフパンツの体操服・メガネ・コンタクトレンズ を忘れないで！ 寒ければ上からジャージを着てもOK。 聴力検査は1年生、3年生のみです。 (聴力検査は2年生は実施しません)
尿検査1次	全学年	4月17日(水) 4月18日(木)	朝礼時 教室で提出	当日朝の尿 を持参してください。 遅刻した人は保健室まで直接持ってきてください。
歯科	3年生	4月16日(火)	2・3・4校時のうち1時間 (クラスにより時間が異なります)	朝食後に 歯磨き をしておきましょう。
	2年生	4月23日(火)		
	1年生	5月28日(火)		
内科 眼科	3年生 2年生	4月24日(水) 5月8日(水)	5・6校時のうち1時間	男子は半袖体操服 を持参してください。
内科 眼科 耳鼻科	1年生	5月29日(水)	(クラスにより時間が異なります)	男子は半袖体操服 を持参してください。 耳掃除 をしてきてください。 検診前に鼻をかんでおきましょう。
レントゲン 心電図検査	1年生	5月13日(月)	1~4校時のうち1時間 (クラスにより時間が異なります)	1年生は必ず受けてください。 男子は 半袖体操服 を持参する。 女子は 半袖体操服 と 長袖体操服(ジャージ) を持参する。
尿検査2次	全学年	5月31日(金)	朝礼時 教室で提出	再検査の人、1次で未提出の人のみ。
耳鼻科	2年生 3年生	6月12日(水)	2年生 5校時 3年生 6校時	耳掃除 をしてきてください。 検診前に鼻をかんでおきましょう。

平均身長はどんどん伸びてる？

「100年で男子約13センチ、女子は約11センチ伸びたもの」って、なんだと思いますか？ 答えは日本人の身長。1900年の17歳男子の平均身長は157.9センチで女子は147.0センチ。そして100年後の2000年には17歳男子は170.8センチ、女子は158.1センチに伸びています（生徒児童身体検査統計・学校保健統計調査より）。

日本人はどんどん大きくなっている！ と思いきや、2018年の17歳男子は170.6センチ、女子は157.8センチと、2000年と比べても横ばいです。理由はわかっていません。



身長伸びに関わるのは「**栄養・睡眠・運動**」の3つ。平均の伸びは止まっても、自分は身長を伸ばしたい！ という人はこの3つを大切に。

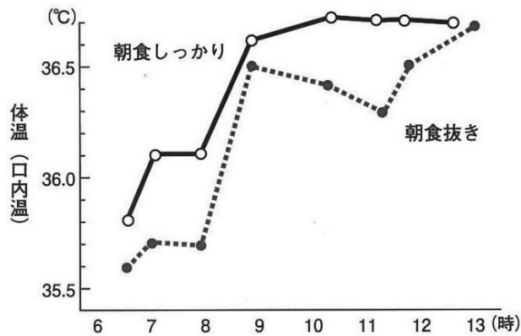


朝食で脳と体のパフォーマンスアップ

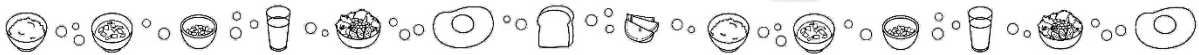
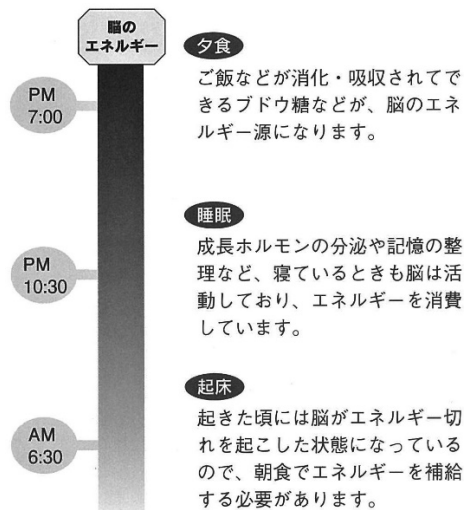
朝、時間がないからといって、朝食を抜くことはありませんか？ 朝食には脳と体を目覚めさせるための多くの役割があります。

朝食の有無で体温が変わる

下のグラフを見ると、朝食を食べた人と抜いた人の体温を比べると、**食べた人の方が体温が高くなっています**。体温が低くなると脳や体がしっかりと活動できなくなってしまうので、朝食を食べてしっかりと体温を上げておきましょう。



夕食の効果は朝には切れる



学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



身体のことや健康診断のことなど、何か気になる事があれば、保健室へ来て下さい。

みなさんが元気に高校生活を送れるようサポートします！

楽しく充実した一年になりますように！

