

保健だより

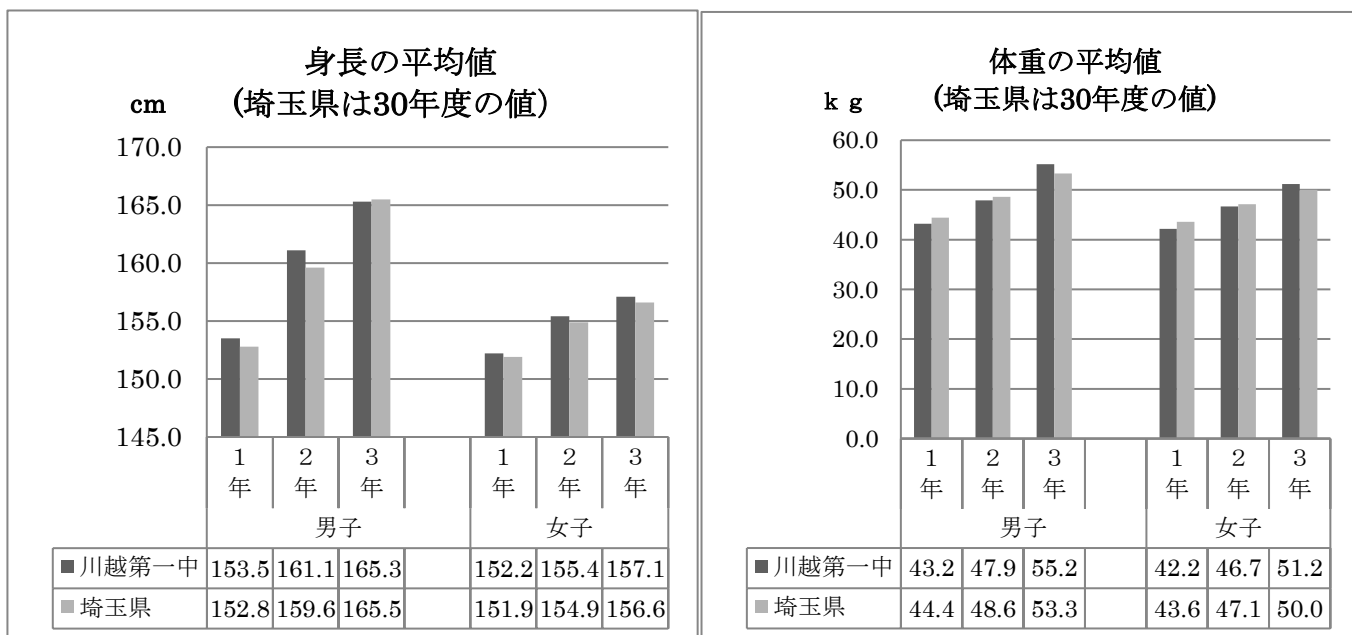
川越市立川越第一中学校

保健室

令和元年5月11日

身長・体重の平均値をお知らせします

本校の値は今年度のもの、埼玉県は平成30年度の値です。



男子は中学生から高校生の方に成長のピークがあるので身長の伸びが大きいことが平均値からもわかります。女子は小学校高学年から中学生が成長のピークになるため中学生では伸びがゆるやかになります。ただし、成長は個人差が大きいので平均値との差よりも、身長と体重のバランスや前年からの増加量を見ることが大切です。成長期で1年間に身長の伸びが4cm以下や体重が減少している場合は注意が必要です。気になる場合は保健室で測定できますので来てください。健康手帳は健康診断がすべて終わったあと、7月に家庭にお返しします。

定期健康診断結果を活用しよう

今週は視力検査、眼科検診、歯科健診の結果通知を配付しました。内科検診、耳鼻科健診の結果も来週中には配付できます。検査、治療が必要な人は早めに受診しましょう。アレルギー性の病気でも、病院で治療をし、薬を処方してもらうことで、安全で快適に生活できるようになります。あきらめずに専門医に相談しましょう。勉強や部活でがんばれるのも健康でこそ。忙しいかもしれませんが、夜間や土曜や日曜に診療している病院もあるので時間を上手に使って必要な医療を受けるようにしましょう。