

ほけんだより

令和4年7月20日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
担当 井戸 睦

【お願い】

夏休み期間に、生徒本人が新型コロナウイルスに感染、同居しているご家族が新型コロナウイルスに感染し、お子様が濃厚接触者になった場合は、第九中学校までご連絡をお願いいたします。(03-3892-7834)
ただし、土日祝日および教育活動休止日においては、欠席連絡フォームにてご連絡をお願いいたします。

1学期も本日で最後ですね。1学期は毎日登校できた、ちょっと疲れたな…という日も休まず登校した、嫌なことがあった日も乗り越えることができたなど、一人ひとりが自分にあった形でがんばることができた1学期だったと思います。

新型コロナウイルスが、今まで以上に感染速度が速いので、感染症予防を継続しながら、有意義な夏休みを過ごしましょう。

1学期の健康診断結果を改めてお知らせします。まだ、受診を終えていない人は夏休み中に受診しましょう。心や体の健康のことで、気になることがあればいつでも相談してください。

1・2年生は2学期に宿泊行事を控えています。健康面で相談したいことがあれば、早めに声をかけてください。

令和4年度 第九中学校 健康診断結果

身長 (平均)

第九中学校、令和4年と令和3年の平均値です。

R4	1年	2年	3年	R3	1年	2年	3年
男子	155.5	163.5	166.3	男子	155.4	160.1	166.5
女子	151.1	155.1	158.4	女子	151.7	156.7	156.1

体重 (平均)

身長が伸びる時期は人それぞれ。家族や友達と比べすぎないように。中学生は成長期。去年より体重が減っている人は要注意!!

R4	1年	2年	3年	R3	1年	2年	3年
男子	49.2	60.9	55.7	男子	51.8	49.1	58.4
女子	46.5	49.0	54.7	女子	45.1	50.6	49.3

視力検査

A…1.0以上 B…0.9~0.7

きょうせい
*『矯正』とはメガネをつけている、コンタクトを着用している人のことです。

C…0.6~0.3 (教室の後ろの方では黒板の文字が見えにくい)

D…0.2以下 (前の席でも黒板の見え方は十分でない)

裸眼	1年	2年	3年
A	13	19	15
B	3	9	6
C	8	10	16
D	5	7	8

矯正	1年	2年	3年
A	2	3	6
B	2	8	7
C	6	16	19
D	3	1	4

裏面:夏休みの過ごし方について

勉強

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画にする。
- 休養や気分転換のための時間を取る。

**** ときどき目を休めよう ****
 ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くを見て目を休ませよう。

部活動

- こまめな水分補給をしよう。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行う。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

**** お風呂で疲労回復 ****
 シャワーで汗を流すだけではなく、湯船にかかることで血液の流れがよくなり、筋肉の疲労を和らげることができます。

生活リズム

- 毎日、同じ時間に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

** 起きる時間が3時間遅れると **
 起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると体内時計が約45分、後ろにずれるそうです。夏休みも起床時間はいつもと同じにしましょう。

気分転換

- 1日のうちにすきなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼーっとする時間も必要。
- 過ぎたことは忘れることも大切。

*** 体を動かしてリフレッシュ ***
 涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをして体を動かすと気分がすっきりします。

元気で充実した夏休みに！

ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

スマホのルール 18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、息子にスマホをプレゼント。そのとき、お母さんが作成した「スマホ18の約束」という契約書も一緒に渡したそうです。スマホの使い方、ぜひ、参考にしてみてください。

- このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの
- パスワードは必ず報告すること
- これは電話、出るときは「こんにちは」と言うこと
- 学校がある日は午後7時半、週末は午後9時に私に返して
- スマホは学校に行けません、学校にいる子とは直接話さない
- 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい
- スマホを使ってウソをついたり、人をばかにしたりしない
- 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない
- 友達の親の前で言えないことはスマホでも言わない
- 私とシェアできるような情報を検索してください
- 公共の場では、サイレントモードにすること
- 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしない
- 写真やビデオを膨大に撮らないこと
- ときどき家にスマホを置いて出かけて
- みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみても
- ときどき知能ゲームで遊んでみて
- 上を向いて歩いて、まわりの世界をよく見て
- あなたが失敗したらスマホは没収、失敗について話し合います