

保健だより NO.1

平成29年5月11日

青森県立大間高等学校 保健室

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい環境や立場にも慣れはじめたと思いますが、少しずつ疲れが溜まってくる時期なので、油断は禁物です。

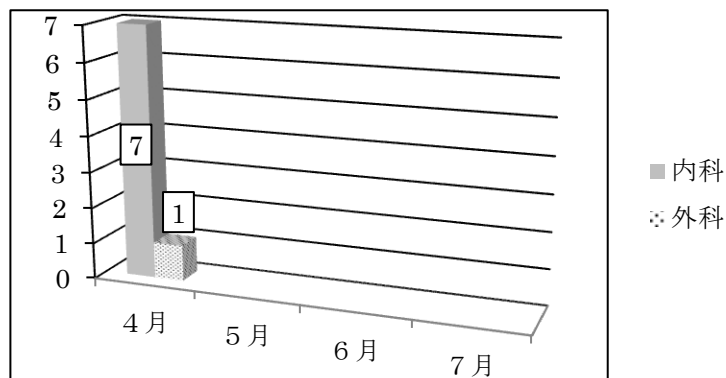
さて、もうすぐ1学期中間考査があります。自分の力を発揮するためには体調管理が重要です。特に、睡眠の重要な役割である「記憶の固定」を妨げる一夜漬けは厳禁です。テスト中に寝不足で頭が回らない、ついウトウトしてしまった、なーんてことがないように、しっかりと睡眠をとって中間考査に臨みましょう。

身体計測結果 学年・男女別の平均値です。県や全国と比較してみよう。

		1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
身長 (cm)	大間高	167.3	170.7	167.4	156.3	156.3	155.3
	青森県	168.9	171.0	171.0	157.7	157.3	157.5
	全国	168.3	169.9	170.7	157.1	157.5	157.8
体重 (kg)	大間高	61.9	60.7	68.9	59.2	56.3	56.5
	青森県	60.1	62.8	63.9	53.1	53.9	53.8
	全国	58.7	60.5	62.5	51.7	52.6	52.9

※青森県と全国は平成28年度の平均値

4月の保健室利用状況



内科(的要因)・・・病気や体調不良など
外科(的要因)・・・怪我など

4月は、内科が7件、外科が1件で合計で8件でした。

保健室の利用者が少なく、皆さんが普段から体調に気を配っているのがわかります。

5月もこの調子でいきましょう！！

今後の健診予定

- 5月22日(月) 貧血検査
- 6月13日(火) 内科検診1
- 6月19日(月) 内科検診2
- 6月21日(水) 眼科検診

