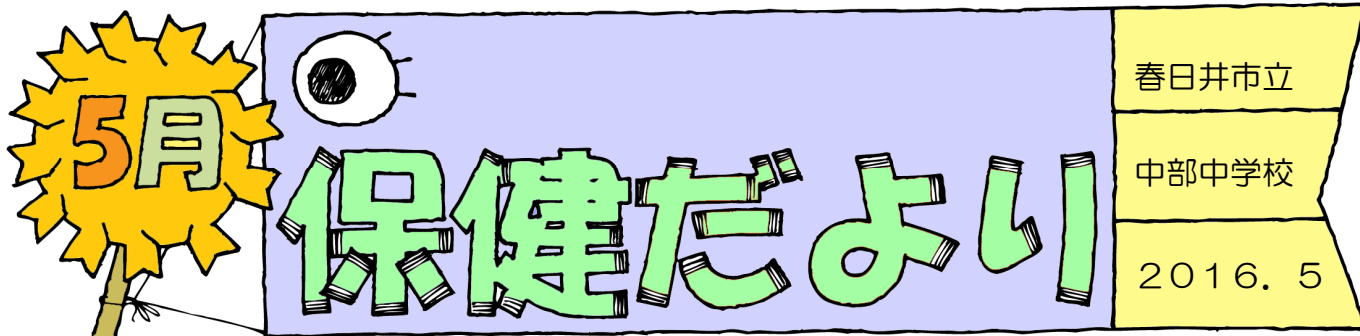




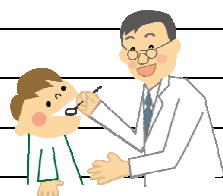
少しずつ暖くなり、風が気持ちよい季節がやってきました。5月は、1年の中でも、気候が心地よく、過ごしやすい時期です。しかし、それと同時に、4月からの疲れがどっと出てしまって、体調を崩す人が多い時期でもあります。自分の体調を気にかけて、しっかり体調管理をしましょう。

また、今月は大型連休や修学旅行などがあります。連休や行事を楽しく過ごすために、生活リズムを整えましょう！



< 5月の保健行事 >

日にち	学年	内容
11日(水)	1年生(抽出された生徒のみ)	耳鼻科検診
17日(火)	1年生	心電図・貧血検査(午後)
	全学年	尿検査1日目
18日(水)	全学年	尿検査2日目
19日(木)	2年生	歯科検診



※尿検査の二次検査日(予備日)は、5月31日(火)です。対象者は、またお知らせします。

※問診票など、保健関係の提出物は必ず期限までに提出してください。

※視力・聴力検査や内科検診の受診のお知らせを順次配布しています。お知らせをもらったら、早めに受診しましょう。



出席停止について

学校保健安全法施行規則において、下記の感染症は出席停止の扱いとなります。ご確認をお願いします。もしかかってしまった場合には、学校へお知らせください。

感染症名	出席停止期間	感染症名	出席停止期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで。	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。
風しん	発疹が消失するまで。	水痘	すべての発疹がか皮化するまで。
麻疹	解熱後3日経過するまで。	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで。

4月身体測定 averages ができました！

【中部中生の身長と体重の平均】

		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長	中部中	153.8 cm	159.0 cm	165.4 cm	151.1 cm	155.1 cm	157.0 cm
	昨年度 全国	152.6 cm	159.8 cm	165.1 cm	151.8 cm	154.9 cm	156.5 cm
体重	中部中	44.3kg	46.8kg	52.4kg	42.8kg	46.9kg	49.1kg
	昨年度 全国	43.9kg	48.8kg	53.9kg	43.6kg	47.3kg	49.9kg

身体測定の結果をみている時、みなさんの姿を思い浮かべます。姿を思い浮かべながら、「2・3年生は、1年生の時に比べて、だいぶ背が大きくなってきたな」と感じたり、「1年生は、これからどれだけ成長していくのかな」と考えたりします。先生たちは、みなさんの成長をすぐ近くで見守ることができて、とてもうれしいです。みなさんの家の人も、成長を喜んでくれていると思います。この中学校生活を通して、みなさんが心身ともに、強く、そして、たくましく成長してくれることを期待しています。

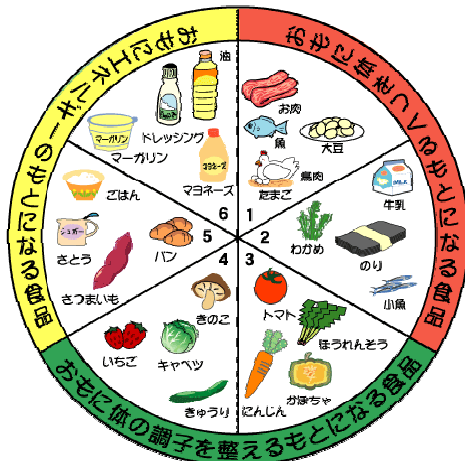
5月の目標

生活リズムを整えよう

～朝食を食べてパワーのある生活をしよう～

5月は連休が多く、生活リズムや食事のバランスがぐちゃぐちゃになります。生活リズムや食事のバランスが乱れてくると、体がだるくなったりして、体の不調を感じる人が増えます。元気に過ごす秘訣は、毎日決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べることです。毎日朝食を食べる生活を心がけましょう。

より良い朝食のポイントは、6つの基礎食品群！！



「朝食」といっても、ただ一つの食品を食べるのではなく、左の図のような、6つの基礎食品群を上手に食事にとりいれて、バランスよくとることが大切です。そうすることで、体の調子や頭の働きがよくなり、元気に1日を過ごすことができます。自分の今の生活を振り返ってみて、朝食を食べない日が多い人は、まずは朝食を食べる習慣をしっかりとつけていきましょう。また、すでに、朝食を食べる習慣がついている人も、バランスを意識して朝食をとるようにしていきましょう！

(左図は千葉県HPより引用)

