2025
9．11
高瀬中
保健室

身体測定の結果をお知らせします。

身体計測の結果は、どうでしたか？身長と体重のバランスはどうだったでしょうか？
校内の平均は下の通りです。心配なことがある人は、いつでも保健室に来てください。

高瀬中の平均		身長(cm)			体重(kg)		
		４月	８月	増減	４月	８月	増減
男子	１年	153.2	155.8	2.6	41.9	42.8	0.9
	２年	156.8	159.4	2.6	48.2	48.7	0.5
	３年	167.6	169.1	1.5	59.0	60.7	1.7
女子	１年	152.5	153.7	1.2	45.3	45.3	0.0
	２年	154.3	155.1	0.8	46.0	45.6	-0.4
	３年	155.6	156.0	0.4	51.8	52.6	0.8

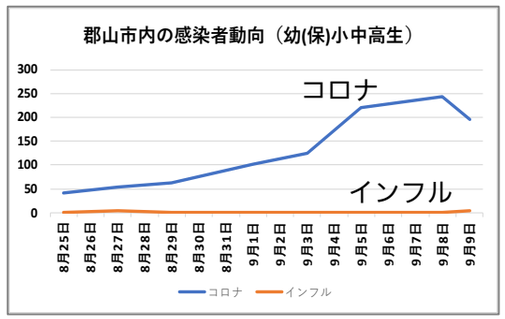
歯科・眼科等、医療機関への受診はお済みでしょうか？

夏休みを利用した各医療機関への受診は全体の２割ほどにとどまりました。

学校の健康診断で指摘をされた項目については、早めに受診して治療や検査を受けることが大切です。自分の体を管理し丁寧にケアすることは、毎日の生活を整え、授業に集中しやすくなるなど心にも良い変化をもたらします。体調が整えば勉強や部活動にもおもいっきり取り組めますよ！

新型コロナの感染者数が増加しています。

２学期始まりから新型コロナ感染症患者数が増加しています。最近の新型株の特徴は、強い喉の痛みと言われているようですが、だるさ、発熱、咳、頭痛などの一般的な風邪様症状でも検査で陽性になる場合がありますので、心配な時は迷わずに受診することをお勧めします。



夏の暑さや湿度等による疲れやだるさを感じている人が、今年は特に多いのではないでしょうか。普段から、しっかり栄養や睡眠をとって体力や免疫力を上げておくことが感染予防にもつながりますので、一人一人、食生活や生活リズムを見直してみましょう。

尚、手洗いやアルコール消毒、必要時はマスクを着用するなど、感染対策を意識的に行ってください。

9月は防災月間。この機会に安全について考えよう！

近年は、温暖化の影響で洪水や崖崩れなどの災害が多く発生しています。「今までは起きていなかったからこれからも大丈夫」が通用しなくなっています。緊急時のための必要物品を準備したりけがをした時の対処法を身につけたりするなど、日頃から防災意識を高く持つことが大切です。