

ほけんだより 2月

神明中 保健室(海谷美千代) R3.2.13

学校保健のまとめより

●身長・体重 区平均と比べて

(R2.6測定)

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		神明中	杉並区	神明中	杉並区
男子	1年	154.6	155.4	45.0	45.6
	2年	162.8↑	162.1	51.8↑	50.7
	3年	165.8	166.7	55.1	55.1
女子	1年	154.2↑	153.4	45.1↑	44.4
	2年	155.8	156.4	47.5	47.5
	3年	156.2	157.5	47.6	49.6

・杉並区平均よりも
(男子は2年生
女子は1年生
が上回っていました)

「歯科」「耳鼻科」
「眼科」については
来月載せます。

・男子より女子の方が目がかわや
コンタクトを使っている人が多く、
3年生の女子は半数以上の
人が使用しています。
・測定者の数と1.0以上の人を
比較してみると、一番



●視力検査の結果と受診状況(単位:人)

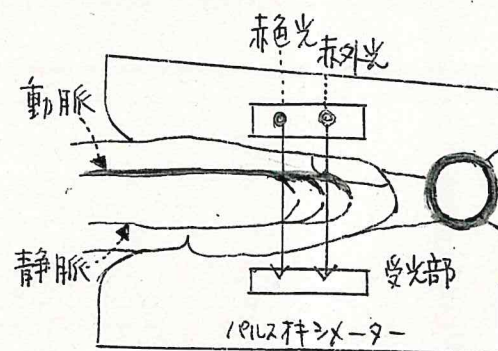
学年	性別	裸眼	A 1.0 以上	B 0.9~ 0.7	C 0.6~ 0.3	D 0.2 以下	受診が 必要 な人数	受診 済み	受診率 (%)
1年	男子	44	23	9	9	3	32	15	46.9%
		15		4	8	3			
	女子	25	14	4	2	5	21	15	71.4%
		19		3	6	10			
2年	男子	35	17	2	13	3	27	20	74.1%
		13	2	1	7	3			
	女子	20	10	2	4	4	19	12	63.2%
		12	2	1	7	2			
3年	男子	26	19	4	2	1	19	11	57.9%
		22	3	7	10	2			
	女子	22	7	2	7	6	33	22	66.7%
		25	5	2	14	4			

1.0以上の人が
多いのは、
①3年男子
②1年女子
③1年男子
が1人です。
・受診率が
高いのは
①2年男子
②1年女子
です。

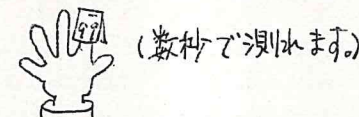
2月3日の立春が過ぎ、暦の上ではもう春が始まっています。日ざしもしずか 暖か
さが増してきているように思います。とはいえ、まだまだ寒い、厳しい日もありま
す。油断せずに体調管理はしっかりと行っていきたいです。

最近よく耳にする パルスオキシメーターとは...

人間が生きていることを示す指標をバイタルサインとい
います。「体温」「血圧」「呼吸数」「脈拍」「SpO₂」
などのこと。パルスオキシメーターは、SpO₂と脈拍を
測るものです。私たちの体は酸素を必要としますが、
生きていけません。その酸素を体中に送り届
けるため、血管内のヘモグロビンが酸素と結
合し、運んでくれています。動脈の中で40%が
酸素と結合していることを示しているのがSpO₂の指標
です。SpO₂の測定機器をパルスオキシメーターとい
います。指などに光を通すとで測定します。



- ・酸素が結合すると鮮やかな赤色
- ・酸素との結合が外れると暗い赤色



SpO₂の判断基準

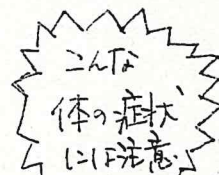
96~99%	正常値
95%以下	直ちに医療機関へ
90%以下	119番通報

95%以下になると酸素不足でかなり
苦しい状態です。さらに90%以下まで下
がると大変危険です。躊躇せず119番を
呼びます。

心と体

(おつなげているヨ)

心は目に見えません。でも疲れてくると「気づいて」のサインを送ります。



- ☐ おなかが痛い
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 食がた
- ☐ けいれん
- ☐ 眠れない
- ☐ だるい
- ☐ 落ち着かない
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 人と会うのがめんどう

冬の寒さ、勉強、受験、進学の不安、人間
関係などなど、辛いと感じていることはあ
りませんか? そんな中、もし体にサインが現れた
時は誰かに話してみましょう。



自分の「自立度」をチェックしてみよう!

気づかない部分で、意外なことを周囲の人に頼っていることがあります。自分で出来ていると思うものは右の評価のところに「○」をつけてみましょう。

チェック項目	評価	チェック項目	評価
朝、自分で起きられる		敬語がいつも正しく使える	
寝具の片づけやベッドを整える		わからないことはまず自分で調べる	
翌日の学校の準備は前日にすませている		机や部屋を週に1度は掃除する	
探し物は人に頼らないで探す		家事を手伝っている	
食後、自分の食器を片付ける		トイレを汚したときは自分で掃除する	
部屋からです時は、必ず電気を消す		着替えた服はきちんと整理する	
自分で時計を見て家を出る		委員会や係の仕事は積極的に行っている	
「行ってきます」とあいさつする		勉強や部活に対して目的・目標を持って取り組んでいる	
友達や先生と楽しく会話ができる		やることの優先順位を判断して、必要な時は我慢することができる	

4月には1年生も2年生も2年生は最増級生になります。学年が「先輩」になることで、中身も「先輩」になっていくといいですね。

5～8個	今すぐ自立の努力を始めよう!
9～12個	頑張っているね。もう一息。
13個以上	いいね!このまま頑張ろう♡



～ 和のあじに入り手作りチョコレシピ～

♡ クッキー & マシュマロのチョコレートバー♡

＜作り方＞ ①厚手の袋にビスケットを入れ、細かくくだく。

②バターを溶かしてボウルに入れ、ビスケットと混ぜる

③クッキングシートを敷いたバットに②を敷きつめる

④マシュマロとサラダオイルを鍋に入れ弱火で溶かし③の上に重ねて広げる。

⑤チョコを45℃くらいの低温で溶かして④の上に敷きつめアーモンドスライス、ドライフルーツを好みでのせ、冷蔵庫へ。

⑥チョコが固いたら、食べやすい大きさにカットしてできあがり♡

＜材料＞
・ビスケット 80g
・無塩バター 60g
・サラダオイル 1
・マシュマロ 100g
・バターチョコ 100g
・スライスアーモンド 15g
・ドライフルーツ 50g

カカオ・ポリフェノール
*疲労回復 *集中力UP
*ストレスを抑える 効果が
あります。
バターがおすすめ!!

1日の終わりに思い出そう

♪ おかT=と

♪ うれしかT=と

♪ がんばりT=と



睡眠にはよからずを休めるほか、昼間の出来ごとを整理し、記憶を定着させる働きがあります。寝る直前に考えていることは、夢に出やすいとも考えられています。

的確に、やなことと思い出すと、たまたま「寝つけず」気にしていることが夢に出てきます。いいことと出していることが持ちかえられて、いつの間にか眠っていることが多いようです。

寝る前の小豆はハッピー習慣が明日へのパワーにつながります。



ストレッチ、柔軟体操
ランニングやウォーキングなど
日々の生活の中で体を動かす
時間を作りましょう。
部活動が出来ない時も
しっかり自分の体を整えて
おきましょう。

2枚の絵を見くらべて

7つのまぢがりをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

イラスト：タカハシダイスケ
きく...ベットの上的のアルミのクッション/カーテンをとめる糸/クローゼットの中の帽子入れ/書棚(2段目)左のアルミのクッション/カーテンをとめる糸/クローゼットの中の帽子入れ