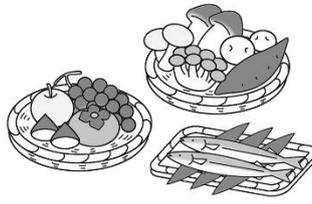


# 保健だより



令和2年9月1日  
川口市立戸塚中学校 保健室

長梅雨の終わりとともに始まった夏休み。連日猛暑が続きましたが、3週間の夏休みを有意義に過ごせたでしょうか？

9月1日から2学期のスタートです。コロナウイルスの感染が広がる中、制限されることが多い時間が続きますが、今あるもの、今できることを大切にして過ごしていきましょう。

また、まだまだ残暑が続きます。規則正しい生活、休養、水分補給を心掛け、熱中症を予防していきましょう。



## 1学期身体測定結果

身長体重平均		身長(cm)	体重(kg)
男子	1年	155.1	46
	2年	162.6	50.5
	3年	166	54.6
女子	1年	153.8	45.7
	2年	155.8	47.4
	3年	157	49.3

遅くなりましたが、1学期の身体計測の結果をお知らせします。

成長には個人差がありますが、身長の伸びや、体重の増減について心配なことがある場合は、気軽に相談してください。

なお、2学期の身体測定は10月に実施予定です。

肥満度		肥満度20以上	平均
男子	1年	10.0%	10.6%
	2年	10.1%	
	3年	11.5%	
女子	1年	8.5%	6.2%
	2年	5.8%	
	3年	4.4%	

### 肥満度

(実測体重kg - 身長別標準体重kg) ÷ 身長別標準体重kg × 100  
という計算式のもと算出されたものです。

肥満度20以上を肥満としています。

肥満は、生活習慣病などの原因となりますので、食生活、運動を心がけ、体重が増えすぎないようにしましょう。

# 川口市歯と口の健康啓発標語コンクール

4月に全校で集めた標語の中から、代表者の作品を市に出品したところ、見事表彰されたので、紹介します。

## 特選

### 3-3 和田穂那

「 歯の年齢 歳より先に 高齢化」

和田さんの作品は、県のコンクールへ推薦されました。

## 入選

### 1-2 井戸上泰斗

「 むし歯なし 煎餅バリバリ 自慢の祖父は75才 」

### 3-2 向井太陽

「 幼き日 0からはじめた 歯みがきは 今でも続ける 明日のために」



おめでとうございます♪

## 9月健康診断

9月3日(木)	内科検診	1年生、2-7,3-9
9月9日(水)	心臓健診	1年生、選別者
9月10日(木)	内科検診	2年生
9月16日(水)	内科検診	1年生
9月17日(木)	内科検診	2年生
9月23日(水)	内科検診	3年生
9月24日(木)	内科検診	3年生

### 連絡事項

①9月9日(水)1年生を対象に心臓健診が行われます。

この日欠席をしますと、保護者同伴のもと、別日に検査を受けにいただくことになります。

(10月13日14時から15時半 川口市地域保健センター) ご了承ください。

②コロナウイルスの感染がまだまだ心配な状況です。引き続き体調が悪いときは無理をせず、ご家庭で様子を見るようにしてください。また、登校後体調が悪い場合は、早めの早退を判断いたします。ご理解ご協力よろしくをお願いします。

③ご家族や本人が感染した、または濃厚接触者となった場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。