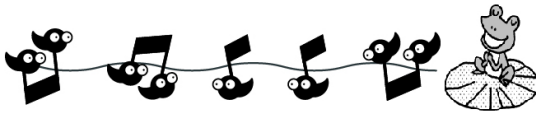


名古屋市立菊里高校 保健室通信 平成29年6月号



梅雨の季節となりました。6月は内科・外科ともに、保健室の来室者数が増加する月でもあります。蒸し暑くなったり、肌寒くなったりと気候が変わりやすいため、体調管理に気をつけましょう。また、雨の日は足元が滑りやすく、大怪我につながることもあります。マンホール・道路の白線・歩道・階段・廊下など、普段は気にしないようなところも、慎重に行動しましょう。

○●身体計測結果●○ ※本校の身体計測の平均値（学年・性別ごと）

学年・性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年・男子	169.0	55.5
名古屋市 (昨年)	168.3	57.5
1年・女子	157.7	49.0
名古屋市 (昨年)	156.9	50.4
2年・男子	171.1	58.2
名古屋市 (昨年)	169.8	59.6
2年・女子	158.6	50.9
名古屋市 (昨年)	157.4	51.4
3年・男子	170.5	60.9
名古屋市 (昨年)	170.5	60.7
3年・女子	158.2	51.0
名古屋市 (昨年)	157.6	51.6

体重の増加は身長伸びとのバランスが大事。BMIでチェック！

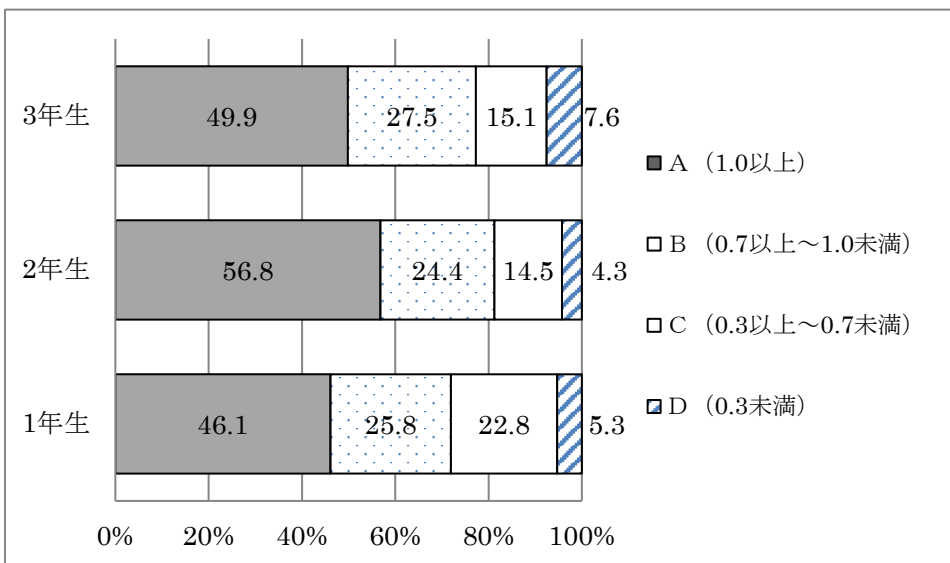
BMI指数 (肥満度を判定)

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

18.5未満 低体重
18.5～25未満 普通体重
25以上 肥満

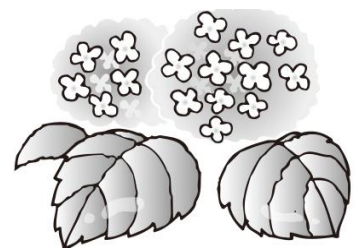
BMIが25以上なら生活の見直しが必要です。18.5未満ならやせすぎかも。無理なダイエットはしていませんか？

○●視力検査結果●○ ※本校の視力検査結果の割合です（学年ごと）



= 今月の保健行事 =

- ・15日(木) 歯科検診 (全学年)



※検診の後、医療機関を受診することが必要な人に「受診のすすめ」の用紙を渡しています。受け取った人はなるべく早く受診してください。

* もうすぐプールが始まります *

1, 2年生の男子は水泳の授業が始まります。プールに入ることによって感染する病気もあるので、症状がみられたら、早めに受診し診断を受けてください。プール禁止、出校停止にもなります。

●流行性角結膜炎

結膜の充血、眼瞼の腫れ、めやに、流涙、眼痛などの症状があります。

●咽頭結膜熱（プール熱）

急な発熱（39～40℃）、強い喉の痛み、結膜炎の3つの症状が特徴です。

前駆症状に眼の不快感、頭痛、悪心、咽頭異物感を呈することがあります。



スクールカウンセラー便り*第1号*

みなさん、こんにちはスクールカウンセラーの近藤です。

新入生のみなさんは新たな学校生活が始まり、在校生のみなさんは新しいクラスになり、そろそろ慣れてきた頃でしょうか？

新しい環境に慣れるのに、いつもより頑張ってしまったたり、気を使ったりして、疲れている人もいるかもしれませんね。

好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、美味しいものを食べたり、カラオケで思いっきり歌ったり、スポーツをして気持ちの良い汗をかいたり、たくさん寝たり、友達に愚痴ったりなどして、リフレッシュしてみましょう。

それでも、心の中に、もやもやしたものが残り、すっきりしなければ、保健室の先生、もしくは、スクールカウンセラーに、一度、相談してみましょう。



カウンセリングでは、このようにすっきりしないことや、困っていること、心配していること、不安に思っていることを話してもらい、一緒に心の中を整理していき、心を軽くするお手伝いをします。また、困っていなくても、何か話したいと思っている人、カウンセリングに興味を持っている人は、良かったら一度、保健室に予約をしに来てみてください。

菊里高校には、私のほかに、もう一人のスクールカウンセラーの來多泰明先生も、皆さんの来談をお待ちしています。

スクールカウンセラー 近藤

<今後のカウンセリングの予定 ー6、7月ー>

◎來多カウンセラー 火曜日	◎近藤カウンセラー 金曜日
13時30分～17時（生徒：15時30分～）	13時～17時（生徒：15時30分～）
【6月】6日・13日・20日	【6月】2日・9日
【7月】11日・18日	【7月】7日・14日