



## 定期健康診断が終了しました

健康診断の結果、経過観察や医療機関の受診が必要な場合はお知らせの文書をお渡ししました。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気を診断されるものではありません。しかし、学校医や検査機関からの「医療機関を受診・治療したほうがよい」というアドバイスは大切です。検査が必要な場合は、早めに病院で受診し、その結果をお知らせください。



## 学年別 身長・体重の平均値

4月23日(木)の身体測定結果より

		身長(cm)		体重(kg)	
		江別高校	全国	江別高校	全国
男子	1年生	168.6	168.6	61.2	59.1
	2年生	171.0	169.9	61.6	60.3
	3年生	170.6	170.6	62.1	62.2

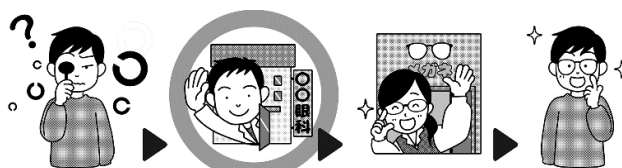
		身長(cm)		体重(kg)	
		江別高校	全国	江別高校	全国
女子	1年生	156.2	157.0	55.2	51.0
	2年生	157.2	157.5	53.3	51.9
	3年生	157.5	157.9	52.9	52.5

※全国の平均値は「令和7年度学校保健統計調査」によるものです。

## 眼鏡・コンタクトレンズをつくるときは、まず眼科へ

メガネやコンタクトレンズは医療用具です。眼科を受診して目の検査を受け、目の病気の有無を確認してから処方箋（しょほうせん）をもらいます。その後で、お店に行くようにしましょう。

メガネやコンタクトレンズを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、眼痛など様々な症状がでることがあり注意が必要です。特に、現在コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズの装用時間はきちんと守り、交換レンズの場合は決められた期間を過ぎて使わないようにしましょう。



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう

裏面あります

# 心にも栄養をあげましょう

元気が出ない    イライラする    疲れを感じる    食欲が出ない  
 学校に行きたくない    やる気が出ない    好きなことも楽しくない  
 頭痛や腹痛がある    なかなか眠れない    なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

新年度が始まり1ヶ月半が過ぎました。新しい環境、クラスに適應しようと知らず知らずのうちにがんばりすぎてはいませんか。ゴールデンウィークも終わり、そろそろ疲れが出てくる頃です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

**話せる人に話す**

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

**睡眠をたっぷり取る**

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

**ゆったり過ごす**

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

**適度に体を動かす**

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

## そろそろはじめましょう **熱中症** 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう