

ほけんだより 9月

令和2年9月 館林市立第二中学校 保健室

2学期が始まって2週間がたちました。規則正しい生活を送れていますか？残暑も厳しく、夏の疲れも出やすい時期ですので、生活リズムを整えて体調を崩さないように過ごしましょう。

健康診断実施中です！

延期となっていました健康診断を行っています。8月31日(月)には、身体測定を実施しました。下記に平均値の表を載せましたのでご覧ください。数値の増えた減ただけでなく、BMIを計算し、標準体重を目指すようにしましょう。

校医検診も始まっており、各検診の結果、疾病等の疑いがある場合には、例年通り受診勧告を出し、お知らせをさせていただきます。このような状況下ですので、受診時期等につきましては、各ご家庭で判断していただければと思います。なお、受診をした場合には、治癒証明書の提出をお願いいたします。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	155.1	46.1	150.7	46.4
2年	163.5	52.6	156.3	49.4
3年	166.0	56.3	157.6	51.5



BMI
計算式

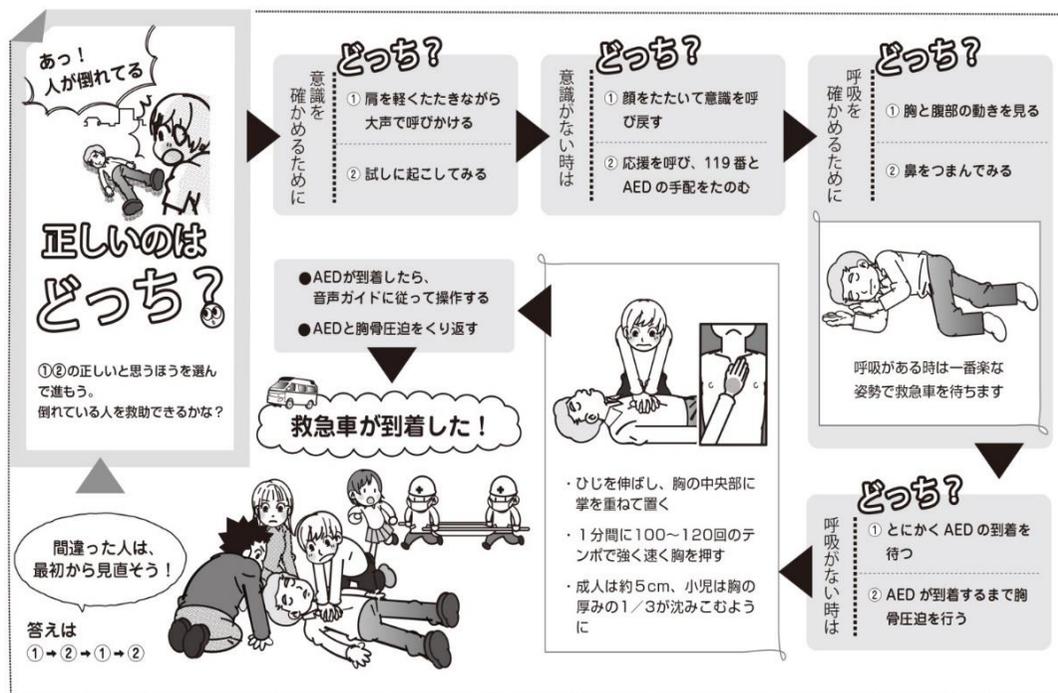
$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

9月9日は「救急の日」

救急の日とは、救急業務や救急医療に対する理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めることを目的に、昭和57年に制定されました。

※AED 正しく使えますか??

AEDは人命救助のためにとっても大切なもので、毎年講習会を実施していましたが、今年はコロナウイルスの影響もあり、中止としました。下にAEDの使用手順を載せました。確認してみてください。2,3年生は昨年度の講習の様子を思い出しながら確認できると良いですね。



二中のAEDは保健室、体育館、職員玄関にあります！覚えておきましょう！