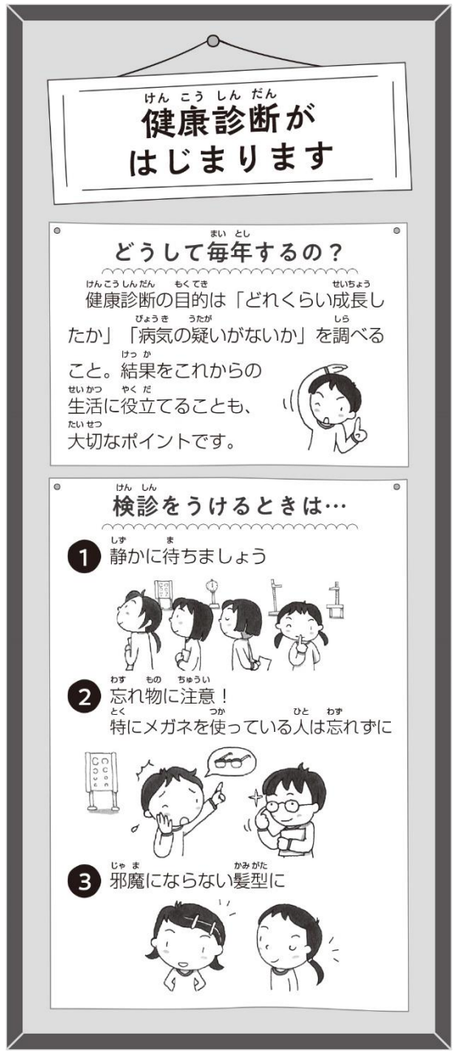
ほけんだより 4

令和５年４月
河内中学校保健室

４月の保健目標

健康な生活を実践するための目標や計画を立てよう

入学・進級おめでとうございます。新年度の始まりで，ワクワクしている人も多いと思います。張り切りすぎて疲れてしまわないように，しっかり休養もとりましょう。



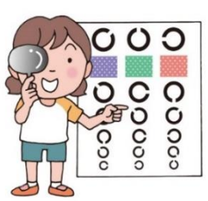
健康診断の実施予定

健診項目	対象	日程
身体測定	１・３年生	4月19日(水)
	2年生	4月20日(木)
眼科検診	1年生	4月24日(月)
心臓検診	1年生	4月26日(水)
尿検査	全学年	1次検査4月27日(木) 28日(金)
	対象者	再検査　5月12日(金)
歯科検診	全学年	5月16日(火)
内科検診	1年と2年男子	5月23日(火)
	2年女子と3年	5月30日(火)
耳鼻科検診	1年生	6月29日(木)
色覚検査	1年希望者	6月

学校医の先生を紹介します。

≪内　科≫　門川康彦先生(門川内科医院)
≪歯　科≫　佐々木正親先生(ささき歯科クリニック)
≪耳鼻科≫　加藤隆紹先生(加藤耳鼻科咽喉科)
≪眼　科≫　津間本裕一先生(つまもと眼科)
≪薬剤師≫　竹乗勇吾先生(竹乗天命堂薬局)

身体測定時の注意！！≪4月19日(1･3年), 20日(2年)≫



体操服上下，ジャージ上下
めがね(ある人)は，忘れないように持参してください。

コンタクトの人は装着してきてください。

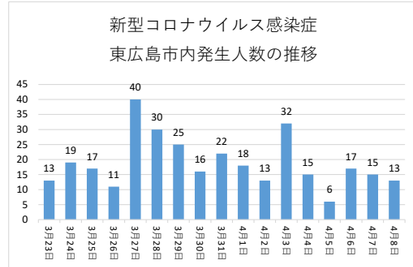
成長する速度は人それぞれです。早い人も遅い人もいます。平均や人と比べて背が高い低い、体重が重い軽いと気にしたり、からかったりするのはおかしいことです。大切なのは、極端な増減なく、バランスよく成長しているかどうかを自分が知ることです。

《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症予防について

【令和５年４月１日より】　※令和５年３月29日，東広島市教育委員会より，市民ポータルサイトを通じて次のようなお知らせをしています

○学校教育活動においては，マスクの着用を求めないことを基本とし，マスクの着脱は，個人の判断とし，強制しない。
○登校前の検温と体調確認を引き続き行うが，「健康観察カード」の提出は求めない。
○本人が発熱等のかぜの症状がある場合は，出席停止とし，自宅で休養する。



新型コロナウイルス対応について，変更はその都度お知らせいたします。引き続きよろしくお願いします。

みなさんは，どんな目標をもって新年度をスタートしましたか？
やる気の今の気持ちを維持するには，体も心も健康でいることが大切です。

チェックしてみよう！

□何時に寝て･何時に起きていますか？
□スマホやゲーム機器を夜遅くまで利用していませんか。
□毎朝朝食をとっていますか？
□登下校を含めて，毎日どのくらい運動していますか？

健康の基本はやはり，食事･運動･睡眠が整っていることです。足りないところを補って，健康に過ごせるように生活習慣を整えましょう。

生活リズムを作る3つのポイント

新生活をスムーズにスタートし，やる気を維持するには，まず生活リズムを整えることが大切！

1 早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜９時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、１日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

夜ふかししていませんか？

新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていませんか？

夜ふかしをすると…

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

こころがつらいときも 保健室へ

- 保健室は応急処置を行う場所ですが、こころがつらいときも来てください。
- 自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。
- あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。
- 保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。
- あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。

私は養護教諭の金行です。みなさんのからだと心の健康をサポートしていきます。保健だよりでは、健康な毎日を過ごすためのヒントや季節にあった話題を載せていきます。しっかり読んで役立ててくださいね。
よろしくお願いします。

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています