



令和6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

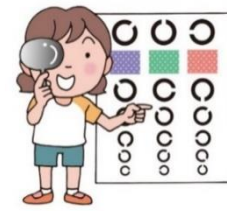
健診項目	対象	日程
身体測定	1・3年生	4月16日(火)
	2年生	4月17日(水)
眼科検診	1年生	4月22日(月)
心臓検診	1年生	4月26日(金)
尿検査	全学年	1次検査4月25日(木) 26日(金)
	対象者	再検査 5月10日(金)
耳鼻科検診	1年生	4月25日(木)
歯科検診	全学年	5月14日(火)
内科検診	1年と2年男子	5月21日(火)
	2年女子と3年	6月18日(火)
色覚検査	1年希望者	6月

身体測定・視力・聴力検査時の注意！！
4月16日(1・3年)
17日(2年) ※聴力検査は1・3年生のみ



チェックしてみよう！

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。



体操服上下、ジャージ上下
めがね(ある人)は、忘れずに
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。
わすれずに

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。

身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。



検診はもれなく受ける
ように準備しましょう。

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)

□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。

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ワクワクして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをするとき

- 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、かぜ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。



健康診断NG集



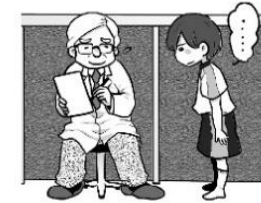
さわがしい



友だちをからかう



友だちに結果をしつこく聞く



校医さんにあいさつできない



忘れ物がある



調査票の提出期限を守らない

あいさつ
プレゼント
が
く
れ
る



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になります。自然と笑顔になっているかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

友だちとなかよくなるきっかけに

気持ちのよいあいさつは、友だちやその人とのよい関係をつくるチャンスになるかも！



私は養護教諭の金行です。
みなさんのからだや心の健康をサポートしていきます。けがや病気はもちろん、心がつらくなった時も相談に来てくださいね。
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