

ほけんだより 4月



牛堀中学校 No.1
令和6年4月8日(月)

ご入学・進級おめでとうございます。養護教諭の堀江 聡美です。ケガや病気だけでなく、悩みなどがあったときは、気軽に声をかけてくださいね。

4月の保健行事

- 10日(水) 身体測定
- 16日(火) 内科検診
- 25日(木) 歯科健診

4月の保健目標

健康診断を正しく受けよう

準備も大事!

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です! さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか?

★前の日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじをしておく



・手と足のツメを切っておく



・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…

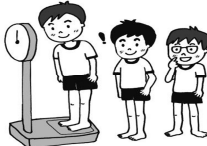


・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に(とめる・結ぶ)



・前の人を受ける様子をよく見ておく



健康診断が大切な理由・・・健康診断の目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を知ろう。
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげよう。
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけにしよう。

保健室の利用目的とルール

①来室前にひとこと

授業担当の先生、担任の先生や周りの友達に伝えてから保健室に向かいましょう。突然いなくなると、みんなが心配してしまいます。

②あいさつを忘れずに

入退室時には「失礼します。」「ありがとうございました。」などのあいさつをしましょう。

③ケガをしたときには…

傷口に砂などの汚れがついている場合は、水道できれいに流してから保健室に来室しましょう。体育祭の練習のときなどには特に気を付けましょう。

④休養は原則 1 時間です。

保健室での休養は 1 時間とし、それでも回復しない場合は早退となります。また、体温が 37.5℃以上の場合も早退となります。



新生活のスタートは、「早寝早起き朝ごはん」!

毎日楽しく過ごすために、大切なものは何でしょうか? 答えは、「早寝・早起き・朝ごはん」などの正しい生活リズムと習慣です。心と身体が元気になるために、生活リズムと習慣を見直してみましよう!

早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食(間食)の時間や量には注意して!

⚠️ 要注意! 健康診断での「忘れ物」

健康診断で、うっかり忘れ物をしてしまうと、後日改めて検査を受けることになってしまうため、十分気をつけましょう。提出する書類も、必ず期限を守ってください。

また、「配られたものを持ち帰るのを忘れ、用意できなかった」というパターンも見受けられます。学校で配られた書類などは、その日に必ず持ち帰る習慣をつけてくださいね。

視力検査

メガネ・コンタクト



身体計測

体操着・ジャージ

尿検査

容器・袋



忙しい・・・!! でも自分のペースで

新学期は、新しい生活への期待で気持ちが満たされている一方、初めてのことや覚えることが多く、毎日慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物です。無理せず、今の環境に合ったペースをつかんでいってください。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れが生じます。年度初めから体調を崩したり、けがをしたりしないよう、しっかり食事・睡眠を摂り、体調を整えましょう!!

