

ほけんだより



2019/4/12 (No. 1) 錦ヶ丘中学校保健室

入学・進級おめでとうございます。環境が変わりワクワクドキドキの連続で、疲れがたまっているはずです。特に、新入生は慣れない中学校生活の緊張から、家に帰ることには心も体もくたくたですよ。焦らず少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。疲れたかも…と感じたら、夜は意識して早く寝て、体を休めましょう。ゆっくり、ほっとできる時間も大切にして疲れをためないようにしましょう。



中学校3年間は、心も体も大きく変化し、さらに夢や目標に向かって自分の可能性を大きく広げることのできる特別な時期です。皆さんが充実した学校生活を送ることができるよう、また心も体も健やかに成長していけるようにサポートしていきます。けがをしたとき、体の調子が悪いとき、悩み事があって話したいことがあるときなどは、保健室へ来てください。この保健だよりでは、健康診断の連絡や、生徒と保護者の皆さんにお知らせしたい健康情報などを載せていきます。

保護者の皆様、保健関係の提出物が多くあり大変お手数をおかけしましたが、ご協力ありがとうございました。適切な保健管理等に役立てたいと思います。

健康診断スケジュール(4月～5月中旬)

健康診断の目的は主に3つ。「健康面の問題をスクリーニング」「自分の成長について知る」「自分の体に関心をもつ」です。心と体の健康は皆さんが今後希望する進路に進み、さらに社会で力を発揮していくためにも大きな意味を持つことになります。

友だちの結果は見ない・聞かないのがマナーです。

実施日			健康診断項目	対象	調べること・持ち物・気をつけること
4	15	月	発育測定	全学年	・身長・体重を計測して、バランス良く成長しているか調べます。 ・運動着(半そで・短パン)が必要です。 ・髪型に注意が必要です。(ホニーテール×・頭頂部のビソ留め×)
			視力検査	全学年	・生活に必要な視力があるか調べます。 ・めがねを持っている人は、忘れずに持ってきます。 ・コンタクトを使っている人は、検査の前に申し出ます。
	16	火	聴力検査	1,3 年	・生活に必要な聴力があるか調べます。 ・小さな音を聞く検査なので、いつも以上に静かに待機します。
	17	水	耳鼻咽喉科検診	1 年生	・耳・鼻・のどに病気がないか調べます。 ・前日には、耳そうじをします。
	24	水	耳鼻咽喉科検診	3 年生	・髪型に注意が必要です。(耳に髪がかからないように) ・給食後に口の中をきれいにするため、歯磨きセットが必要です。
			尿検査(一次)	全学年	・腎臓の病気や糖尿病がないか調べます。 ・24 日の朝起きて一番最初のおしっこをとります。 ・容器配布：23 日(火) 予備日：25 日(木)
5	13	月	尿検査(二次)	該当者	・13 日の朝起きて一番最初のおしっこをとります。 ・容器配布：10 日(金) 予備日：14 日(火)
			心臓病検診	1 年生	・胸や手足に機械を付けて、心臓に異常はないか調べます。 ・運動着(半そで・短パン)が必要です。 ・検診バスの中に入ったら、上半身はだかになります。 ・調査票を 4 月 20 日に配布予定です。(回収日：26 日)

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良くとること。
- ・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と質が大事。
- ・何時にお布団に入るのが良いのか決めよう。

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だめ。
- ・ただ運動のし過ぎもかえって良くないようです。

保健室の利用の仕方

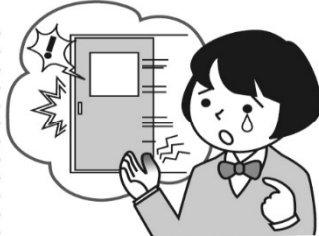
保健室はケガをした時や、具合が悪い時に応急手当をしたり、一時的に休んだりする場所です。体について知りたい時や相談事がある時なども利用できます。ルールやマナーを守れば、誰でも利用できます。

保健室を利用するときの約束

※保健室では内服薬はあげていません。また、保健室でできるのは応急処置までです。(治療については医療機関を受診してください)



担任や教科の先生に
ことわってから
来てください
(緊急時を除く)



いつ、どこが、
どうして、どんな
具合なのか、
具体的に話して
ください



保健室にあるもの
(身長計や本など)
を使うときは、
一声かけてください



具合の悪い人が
寝ていることも
あるので、
保健室では静かに
してください

保護者の皆様へ 朝の健康観察をお願いします。

子供たちにとって、新しい出会いや行事の多い新学期は、緊張する事が増えて、心身ともに疲れがたまります。お子様が元気に学校生活を送れるよう、朝の健康観察をお願いします。規則正しい生活は、学校で充実した生活を送る上でとても大切なことです。登校の1時間前には起床し、学校に行く準備をする習慣がつくようお声がけをお願いします。忙しい時間帯ですが、ゆったりと余裕を持って、朝食を食べさせて、笑顔で送り出してあげてください。さらに「いってらっしゃい」「車に気をつけてね」などの一言もお願いします。

はしセットと一緒に歯みがきセットも持たせてください。

朝の健康観察のポイント

- ✓ 熱やだるさはありますか？
- ✓ 顔色が悪くありませんか？
- ✓ 睡眠は足りていますか？
- ✓ 食欲はありますか？
- ✓ どこか痛がっていませんか？
- ✓ 排便はありましたか？
- ✓ 普段と違うところはありませんか？
- ✓ 元気はありますか？(暗い表情・無口)