

ほけんだより4月

NO. 1
平成31年4月8日
輪島中学校保健室

4月保健目標

自分の発育や健康状態を知り、日頃の生活を振り返ろう



通学路の桜が咲き始め、春の訪れを感じさせてくれます。先日133人の新入生を迎え、全校生徒397人でスタートしました。入学・進級おめでとうございます。

新しい出会いや、新しい目標など、大きな期待とそして不安もあるでしょう。一人一人の力を出して、協力したり、支え合ったりしながら、学校生活をよりよいものにしていきたいですね。

新年度が始まってすぐは、新しい仲間とともに、学校生活の土台づくりをする時期です。それに4月は宿泊体験、金沢研修、修学旅行とどの学年も大きな行事が控えています。翌日まで疲れを残さないように、そしてその疲れをため込まないように、しっかり食べることで寝ることを心がけて、元気に登校して下さい。



毎日GOODな自分であるために

新年度も健康に過ごそう!

健康を支える3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断がヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何が問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったから受診も忘れずに。



健康診断は
__日から
スタート

健康診断は年に一度の身体の点検です。自分に与えられた身体はこの身一つです。取り替えは出来ません。あと何十年と元気に動いてもらうため、長く良い調子を保つためには、点検が大切です。病気は早く見つけて、早く治療することが大切です。毎年行われる健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会を、自分の身体を知るために役立ててください。結果は「マイヘルス」を通してお知らせします。なにか異常が見つかった時は、お知らせを出します。早めに専門医で診てもらおうようにしましょう。

健康診断 始まるよ♪



健康診断の 前の日の約束

健康診断の前日は、お風呂に入って からだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり 歯みがきをていねいにしたり... つめも きちんと切っておきましょう。そして 体調を整えるために 早く寝るようにしましょう。

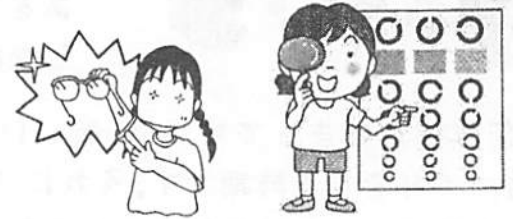
☆☆



1年生は4月9日(火)、2・3年生は10日(水)が身体測定です。

忘れないで!

- ・たいそうふく体操服を持ってくる
- ・めがねを持っている人は持つてくる
- ・コンタクトを使用している人は ケースを持ってきて下さい。



測定項目と場所

項目	男子測定場所	女子測定場所
身長	多目的室	保健室
体重	(1階)	(1階)
視力	理科室2	理科室1
	(2階)	(2階)
聴力	音楽室	技術室
	(3階)	(3階)
★近くでは静かにして下さい		

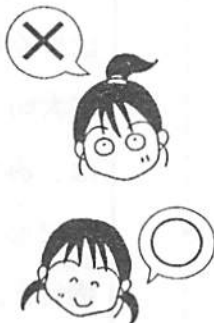
聴力測定は1, 3年生だけします。

身体測定について気を付けてほしいこと

- 体操服で行います。忘れずに持って来てください
- めがねやコンタクトレンズを使用している人は、外した場合と付けた場合の両方を測定します。めがねあるいはコンタクトのケースを忘れずに持ってきてください。
- 測定前には名前をはっきり言ってください。
- 出来るだけ静かに行動してください！
特に聴力の検査では、待ってるとき静かに！
- 人のは見ない、言わない、気にしない。
- 個人の記録用紙は、学年・組・番号を書いて、なくさないように気をつけてください。
- 身長・体重はズック・靴下くつしたを脱いで行います。

**測定がスムーズに進むように、
みんなで協力してください。**

女子で髪かみの長い人は正確に測定するために1つではなく、2つに結んで来て下さい。



養護教諭の中條葉子です。保健室では、けがをした時や具合が悪くなった時、なぜそうなったのか、自分の生活や行動を振り返り考えられるように、話を聞いています。そうすることで、自分の健康や身を守る力を身につけてほしいと思っています。また、手当の仕方や、なぜそうするのも覚えてほしいと思っています。よろしくお願ひします。

