ほけんだより 4月

貝塚市立第五中学校　保健室　2021年4月

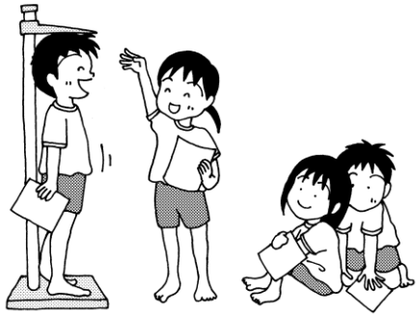
＊入学・進級おめでとうございます＊

新年度がスタートしました。新入生のみなさんは特に「新しい」出会いにドキドキ、わくわくしているのではないでしょうか。また、在校生のみなさんも、新しい学年でがんばりたいことを決めているかもしれません。ぜひ、焦らずに自分のペースで楽しみながらやってみてくださいね。

ほけんだよりでは、みなさんの元気とやる気を応援する健康情報をお届けしていきます。1年間、どうぞよろしくお願いします。

健康診断が始まります！＊4月～6月の予定＊

健康診断を健康について考えるいい機会にしよう！



健康診断の目的は…？

- その1　自分の成長や健康状態を知る
- その2　病気の疑いがないかを調べる
- その3　自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

日　程	項　目	対　象
4月19日（月）　10：30～	心臓健診（一次）	1年生
4月20・21日（火・水）午前中	尿検査（一次）	全学年
4月21日（水）　13：30～	耳鼻科検診	1・3年生の抽出者
4月23日（金）　5限～	身体測定（身長・体重・視力・聴力）	全学年
5月11日（火）　午前中	尿検査（二次）	一次検査有所見者
5月17日（月）　13：30～	内科検診（運動器検診を含む）	1年生・2－1
5月24日（月）　13：30～	内科検診（運動器検診を含む）	3年生・2－2
6月10日（木）　8：45～	歯科検診	全学年
6月11日（金）　10：40～	心臓健診（二次）	一次検診有所見者
6月15日（火）　10：00～	結核検診（胸部X線間接撮影）	対象者・教職員
6月24日（木）　13：30～	眼科検診	1年生全員と 2・3年生の抽出者

はじめまして！ 保健室ってこんなところです

こんにちは。養護教諭の **八島　桂子**（やしま　けいこ）です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお願いします。

だれが使う？

だれでも使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。

思いやりの心で協力をお願いします！

いつ使う？

こんなときは来てください

- ケガをした
- 体調がわるい
- 悩みや相談事がある
- 体や心について知りたい

どうやって使う？

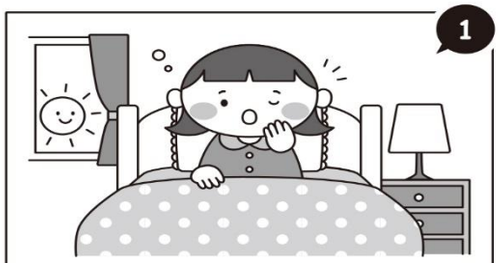
守ってほしいルールがあります

- 来室するときは **先生に伝えて** から
  → 何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。
- 保健室の中では **静かに**
  → しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。
- ケガのことを **教えてください**
  → 「いつ・どこで・何をしていて」の情報でどんな手当てをするか判断します。
- 使うときは **声をかけて**
  → 保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

健康診断でお世話になる校医さんです

検診の時は、あいさつを忘れずに！

朝 からだの声を聞いてみよう



1 よく眠れたかな？

2 痛いところはないかな？
鼻水やせきは出ていないかな？

3 朝ごはんは食べたかな？

4 今日も元気に「いってきまーす」

感染症 もしもの時のお願いです

感染症の中には、お休みの期間が決まっているものもあります。法律で定められた出席停止の期間などに準じています。

必ず医師の許可を得た上で登園、登校を再開いただきますよう、ご協力をお願いします。

お子さんの体のために！

できる限り速やかに回復することが最優先。無理はせず、医師の診断に従いましょう。

まわりへの感染拡大を防ぐために！

園や学校は長い時間、集団で生活を送る場です。感染力のある期間はお休みを。

感染がわかったら、まずはお知らせください

覚えていてほしい・・・色覚のこと 違いがわかりにくい色の組み合わせ

色覚特性がある人にとって
①**パステル系のうすい色**の組み合わせ
②**黄色系**の色の組み合わせ
③赤緑など**濃い色**の組み合わせ
④**ブルー系の色**の組み合わせなどの
色の違いは、とてもわかりにくいのです。

タブレットを使った授業が始まっても…

「白黒コピーしたときに見分けにくい色の組み合わせは、違いがわかりにくい！」
と覚えておくとよいでしょう。色のことで友達が困らない、誰もが見やすい色環境をみんなでつくるよう心がけましょう！

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

ほけんだよりとほけん室をよろしくお願いします

いま読んでくれている「ほけんだより」は、ほけん室の先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんね。「いま」元気なのはもちろん素晴らしいことですが「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気でいるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしていてくださいね。

そして、ほけん室にはみなさんの健康を一緒に考える先生がいます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽にほけん室へ来てくださいね。