

ほけんだより 4月

NO.1 2024年4月8日 御杖小学校・中学校 保健室

健康診断が始まります。

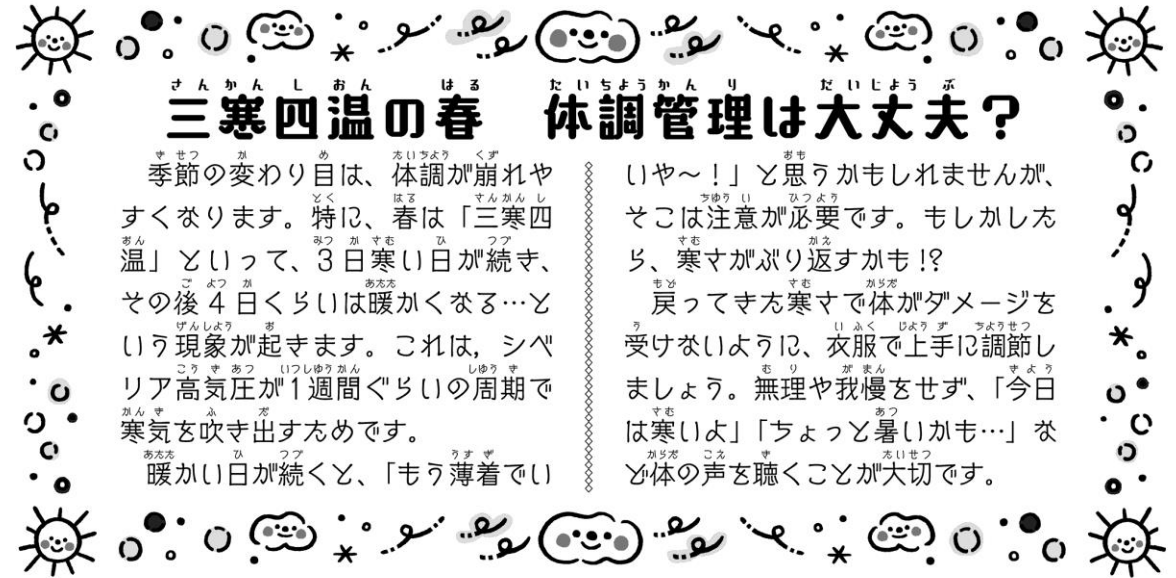
健康診断は、みなさんが元気に学校生活を送れるように、からだのようすを調べるものです。身長や体重をはかったり、耳や目の検査をしたり、お医者さんに体をみてもらったりします。自分の体をよく知って、健康な生活が送れるように、しっかり健康診断を受けましょう。

規則正しい生活リズムで元氣!



新しい学年のスタートです

早寝・早起き・朝ごはんを元氣にがんばろう!



三寒四温の春 体調管理は大丈夫?

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続く、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間くらいの周期で寒気を吹き出すためです。暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜!」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしたら、寒さがぶり返すかも!? 戻ってきただけで体がダメージを受けにくいように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。

健康診断日程表



4/8 (月)	健康調査票の返却 (自分の学年に記入、捺印して提出) (小中1年生は9日に配布します。)
10 (水)	身体測定【身長、体重】(全校生) 視力検査 (全校生) 聴力検査 (全校生)
19 (金)	検尿 (全校生)
23 (火)	心電図検診 (1年生のみ) 10:30~
24 (水)	運動器に関する保健調査票と結核検診問診票を配布 (5/7までに記入して提出してください)
30 (火)	歯科検診 (全校生) 1:40~
5/8 (水)	内科検診 (全校生) 1:20~
10 (金)	検尿 (二次)

メガネを持っている人はメガネをかけて検査します。



健康な体づくりのために

健康でいたいなら、栄養に関する知識が必要で、プロのスポーツ選手やオリンピック選手も、食事を練習の一つとして重視しているそうです。健康のために、まずは五大栄養素について知っておきましょう。大切なのは、バランスよく摂取すること。偏った食事にならないよう、気をつけましょう。

- たんぱく質…肉や魚、卵、豆類など。
- 炭水化物(糖質)…米や小麦、芋類など。
- 脂質…肉や魚の脂身、バター、マヨネーズなど。
- ビタミン…野菜や果物など。
- ミネラル(無機質)…野菜や果物、乳製品など。



入学、進級おめでとうございます。今年は養護教諭が小中で一人になります。何かといたらないことがあるかもしれませんが、みなさんが元気に過ごせるように、がんばります!どうぞよろしく!



保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



保

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くともみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



健

室

利

入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

用

の

ル

ー

ル

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれない。大きな声は控えて。



毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック! ✓

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい!

