

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成29年4月12日 NO. 1  
海田中学校保健室発行「絆」

## 4月保健目標：自分の健康状態を知ろう

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラスになれば、緊張や戸惑いがあります。その為、1ヶ月くらいは心身ともに疲れやすくなります。早く、新しい環境に慣れて、自分の生活リズムをつくるよう心がけてください。

保健室では皆さんの“心”と“からだ”の健康を中心にサポートし、積極的生徒指導を行ないます。この「保健だより」をはじめ、“健康”についてお知らせしますので、いっしょに考えていきましょう。

保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

## 保健室の利用について

養護教諭は葛原<sup>くずはらあきこ</sup>昭子です。

よろしくお願ひいたします。

保健室は色々な人が利用する場所ですので、使用のルールやマナーを守ってください。

- 入室する時は、「失礼します」退室する時は「失礼しました」とあいさつをします。
  - ・手当をしてもらった時は、「ありがとうございます」が言えるようにしましょう。
- 学校でけがをしたり具合が悪くなったりした時に、応急処置をします。
  - (1) 体調不良、けがなどで来室する場合は、必ず授業の先生や職員室の先生に申し出て、「保健室利用カード」をもらってください。(休憩時間も同じ)
  - (2) 保健室での休養は、原則として1時間です。回復しない場合は、保護者連絡をして早退をします。(経過観察や一時休養が目的のためですが、やむを得ない場合は配慮します。)
  - (3) 保健室は病院ではないので、内服薬は与えません。
  - (4) 学校の管理下で、けがをして病院受診した場合は、給付手続きをしますので、早目に担任または部活動顧問に伝え、保健室へ知らせてください。
- 健康診断を行います。(4月～6月にかけて実施)
- 健康に関する情報を発信したり、資料を提供したりします。
- 悩みや気になることがある時など、心や体の相談にのります。
- 健康を基礎とした生活指導を重視します。
- 各学年に応じた“自己管理能力”を高める手立てを一緒に考えます。
- 積極的生徒指導を基盤とした自立への対応を心がけます。



自分の体は自分で守りコントロールする力を身につけよう。

## あなたの生活リズムをつくらう

- ① 起床時刻を決める  
↓ 例えば (6:30)  
朝食、トイレ、着替え、登校に余裕を持って設定する。もう実行しているね。
- ② 朝食を必ず食べる  
↓ (6:45)  
朝食は学習のエネルギーとなる大事な食事です。食べていない人は改めて!
- ③ 学校生活 昼食  
↓ (12:35)  
人それぞれやることは違いますが、自分の時間・ルールを決め、実行する。
- ④ 放課後 帰宅後  
部活・習い事  
⑤ 夕食を食べる  
↓ (7:30)  
食事は、朝食、昼食、夕食の3回規則正しく食べることでリズムを整える。
- ⑥ 就寝時刻を決める  
(11:00)  
成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。「寝る子は育つ」です! 12時前に寝て、翌日も元気に過ごす。

## 生活リズムとは

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の体は一定のリズムを保って生きています。この体のリズムを大事にしながら自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといえます。







ポイントは

「早寝・早起き・朝ご飯」

# 健康診断が始まります

★検査項目は、つぎのようなものがあります。

学校検診は、あくまでもスクリーニングです。病院受診の通知があった人は、早目に医療機関へ・・・

目的は？	こんな検査でわかります	ポイント
バランスよく成長しているかを見る 	身体測定 	<ul style="list-style-type: none"> <li>身長と体重のつりあいとれているか</li> <li>昨年よりどのくらい成長したか（人とくらべないことが大切）</li> </ul>
学校生活を送る上で、困ることはないか 	視力検査・聴力検査 眼科検診・耳鼻科検診 姿勢・四肢の検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>視力、聴力は急に落ちていないか</li> <li>目、耳、鼻の病気にかかっているか</li> <li>脊柱のそくわん、四肢の異常がないかどうか</li> </ul>
歯の手入れができ、歯やあごが成長しているか 	歯科検診 	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯やむし歯になりそうな歯はないか</li> <li>歯やあごの骨が順調に成長しているか</li> <li>歯並びに異常はないか</li> <li>歯肉は健康か</li> </ul>
自分で気づきにくい病気になっていないか 	内科検診・尿検査 結核検診（問診による検査） 心電図検査（1年）	<ul style="list-style-type: none"> <li>症状が現れにくい病気にかかっているか</li> <li>結核に対して抵抗力があるか</li> <li>心臓に病気はないか</li> </ul>

## 平成29年度定期健康診断実施項目一覧表

月 日	検診項目	対象学年	月 日	検診項目	対象学年
4月14日（金）	身体測定	全学年	6月 1日（木）	歯科検診	1全
4月20日（木）	検尿	全学年	6月 8日（木）	歯科検診	3全
4月25日（火）	眼科検診	2全 3-1.2.3	6月 9日（金）	姿勢検診	1男・2全
4月27日（木）	内科検診	1全 3-4.5	6月15日（木）	姿勢・運動器検診	1女・該当者
5月 9日（火）	検尿二次 前回欠席者	該当者	6月27日（火）	耳鼻科検診	全学年
5月16日（火）	眼科検診	1全 3-4.5	6月未定	色覚検査	1年希望者
5月18日（木）	内科検診	2全 3-1.2.3			
5月23日（火）	心電図検査	1全			
5月25日（木）	歯科検診	2全			

（注意）

○各健康診断は対象学年が決まっていますので欠席しないようにしましょう。