

ほけんだより4月

流山市立西初石中学校 保健室

入学、進級おめでとうございます。

平成31年4月10日

新しい一年のスタートに、喜びや緊張が入り混じった気持ちでいっぱいだと思います。心身ともに健康に気をつけて生活し、充実した中学校生活にしていきましょう。保健室から応援しています。



今年度、流山市立北部中学校より着任しました、養護教諭の松丸恵子です。みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお願いします。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!



保健室の利用について

- ・保健室に入るときや出るときは、あいさつをしましょう。(入るときはノックをしてください)
- ・自分の体や具合やけがの様子等を自分の言葉で説明してください。(いつ、どこで、どうして、どうなったか)
- ・保健室は、医療機関ではありませんので、応急手当や一時的な休養はできますが、治療はできません。(学校でけがをして病院に行った人は、松丸まで連絡してください。)

～4月の健康診断日程表～

項目	日時	対象者
身体測定・視力・聴力検査・運動器検診	4月11日(木) 1～4校時	全学年
尿検査	4月18日(木)	全学年
耳鼻科検診	4月24日(水) 9:00～	全学年

健康診断活用のもステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」
結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。

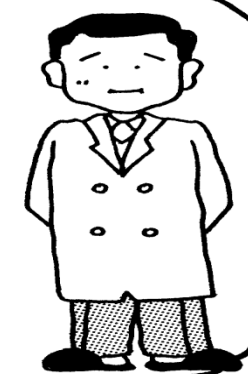


せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

お世話になる先生方

内科	小野クリニック	小野 伸夫	先生
歯科	ファミリー歯科	武田 貢	先生
眼科	さとう眼科	佐藤 直樹	先生
耳鼻科	桜耳鼻咽喉科めまいクリニック	高峰 敦	先生
薬剤師	わかば薬局	野沢 優之	先生

よろしくお願いします



保護者の皆様へ

大きく環境が変わる新学期、生徒たちは新しい出会いに胸躍らせる一方、張り切りすぎたり、不安を感じたりして、心身ともに疲れやすくなっています。

これから一年間、ご家庭と学校で協力しながら、お子様の心身の健康を見守っていきたいと思います。何かありましたらいつでもご連絡ください。

また、保健関係のプリントや提出物等が多く、お手数をおかけします。いずれも健康に関わる大切なことですので、ご協力よろしくお願いいたします。

健康診断は何のため？

健康診断は、主に「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」を目的として行われます。そして、現在はもちろん、将来にわたってより健康に生活していくための課題を見つけ、目標設定につなげる重要な機会でもあるのです。心身の健康は、みなさんが今後希望する進路に進み、さらには社会に出て力を発揮していく過程にも大きな意味をもってくる要因のひとつです。決しておろそかにせず、真剣に取り組んでほしいと思います。



脳について知ろうシリーズ①

脳を活性化するためには



私たちの脳は12時間でエネルギーを使い果たすようになっています。

脳のエネルギーの源はすべてブドウ糖で、1時間に5gのブドウ糖を消費します。ブドウ糖は肝臓のグリコーゲンからつくられますが、肝臓には60gしか蓄えられません。つまり、3食のうち1食でも抜くと脳はエネルギー不足になります。

脳のエネルギー消費量は体全体の約18%であり、脳の重量は体重の約2%しかないことを考えると、脳がいかに多くのエネルギーを必要としているかがわかります。お腹が空くと頭がボーッとするのは、脳が栄養素を欲しがっているサインです。

朝食を食べて脳を活性化してから1日をスタートさせましょう！

子どもを伸ばす 脳のはなし 少年写真新聞社より

・・・・・・・・・・・・・・・・ キ リ ト リ ・・・・・・・・・・・・・・・・

ほけんだよりで取り上げてもらいたい内容等、ご希望があればぜひご意見いただけたらと思います。みなさまのご意見を元によりよいほけんだよりを作っていけたらと思っています。用紙につきましては、保健室前のBOXまでお願いします。ご協力お願いします。