

ほげんだより

たいよう

松之山中学校保健室
4月号
平成19年4月9日

入学・進級おめでとうございませう。

新入生20名を迎え、全校生徒62名で元気にスタートしました。中学時代は、心やからだが大きく成長する時期です。色々な経験から学び、実りある学校生活を過ごしてほしいと思います。

さて、今年度も月に1度「たいよう」を発行します。保健室からのお知らせや心身の健康情報などの他に、これから1年間、松中生が健康で過ごせるよう『健康』について一緒に考えていきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。



学校へ登校するまでに

1年生は、中学校の生活リズムに早く慣れるために、そして、2・3年生は、春休みからの生活リズムを整えるために以下の3点を心がけましよう。

その1. 睡眠時間はたっぷり！

次の日元気に過ごすには睡眠が大切。10時には布団に入りましよう。S先生は、「8時間以上寝ないと翌日元気が出ないんです」と言っていました！ちなみに、成長ホルモンは夜中の12時頃に多く分泌されますよ。



その2. 朝食を必ず食べる！

朝食は、午前中の勉強、運動を行うためのエネルギー源となります。そして成長期のみなさんには必須です！朝食を食べることで、脳にもしっかり栄養がいき、なんと成績アップにもつながることが実証されています！！

その3. ゆっくりとトイレに行く時間を確保する！

毎日決まった時間に便は出ていますか？便は出なくてもトイレに座る習慣をつけましよう。「腹痛」を訴え保健室に来室する生徒の中には便秘の原因となっていることがあります。便は“体調バロメーター”と言われ、健康状態を表します。



「早寝、早起き、朝ご飯」、そしてゆっくりとトイレに行く時間を確保して、元気に学校に登校ましよう！！

【定期健康診断】が始まらます！！

「あ～毎年面倒くさいな～」と思ひているあなた！毎年、健康診断を行うには目的があるのです！！



目的

1. 自分の体をよく知るため。
2. まだ気付いていない病気などを発見するため。
3. 健康な生活を送るために必要な習慣を身につけ、実践するため。

日に日にみなさんの体は成長しています。そんな自分の成長を知ることや普段の生活を見直すよい機会です。

新学期早々から、沢山の保健関係書類の提出や検診などが始まらます。また事前に連絡しますが、確認をして速やかに検診を受けるようにましよう。

○日程

日付	検査項目	対象学年			時間	実施場所
		1年生	2年生	3年生		
4月11日(水)	身体計測	○	○	○	3限 3年生のみ聴力検査は4限実施。	保健室・相談室 閲覧室等 放送室
	視力検査	○	○	○		
	聴力検査	○	○	○		
18日(水)	心臓検診	○			14:50～	保健室
24日(火)	眼科検診	○	○	○	14:50～	保健室
25日(水)	内科・結核健診	○	○	○	14:15～	保健室
26日(木)	尿検査(1次)	○	○	○	朝提出	保健室
5月18日(金)	尿検査(2次)					
22日(火)	歯科検診	○	○	○	14:00～	保健室
6月7日(木)	耳鼻科検診		○		14:30～	保健室
		対象学年以外可能				

※ 貧血検査は日時がまだ決まっていますが、全員対象です。

○校医の先生の紹介 (学校薬剤師の先生が変わられました。)

- * 学校医 登坂 尚志先生 (松之山診療所)
- * 学校歯科医 伊藤 淳一先生 (伊藤歯科クリニック)
- * 学校薬剤師 島田 泰信先生 (島田薬局：十日町)

よろしくお願ひします。

