

ほけんだより 4月



令和6年4月19日
南相馬市立鹿島中学校
保健室
No. 1

新年度がスタートし、2週間が経ちました。少しずつ新しい学級や新年度の生活に慣れ始めている頃かと思いますが、お子さんの様子はいかがでしょうか。疲れが見え始め、けがが増えたり体調が悪い日が増えたりしている人もみられるようになってきています。心も体も健康に保つことができるように、食事・運動・睡眠の生活リズムを整えていけるようにご家庭でもお声かけをお願いします。

体の抵抗力を高めるために

基本的な生活習慣の3つの柱である「食事・運動・睡眠」に心がけた生活を送ることで、病気とたたかう大切な力である抵抗力（免疫力）を高めることができます。4月のこの時期は環境の変化により、抵抗力が下がりがちです。食事・運動・睡眠の3つを意識して生活しましょう。

(1) 栄養バランスのとれた食事

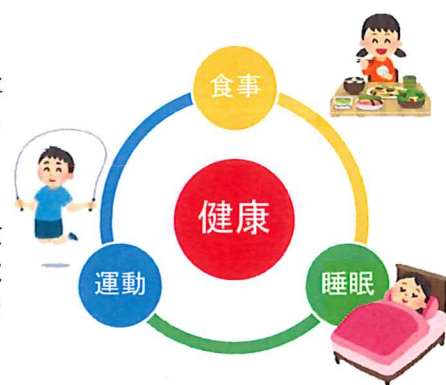
朝昼晩の3食を基本に、栄養の「とりすぎ」や「不足」など偏った食事とならないように心がけましょう。特に1日の始まりである朝食はとても大事です。野菜や汁物を食べてくるようにしましょう。

(2) 適度な運動

休みの日も適度に体を動かしましょう。運動するときは、気温にも注意して、水分をこまめに摂りながら行いましょう。特に、1日の気温差が大きい今の季節は、体温の調節機能が上手く働かないので、熱中症にも気をつけることが大切です。

(3) 十分な睡眠（休養）

毎日決まった時間に寝て睡眠のリズムを作ることが大切です。8時間以上の睡眠をとるようにしましょう。睡眠は疲れをとるだけでなく、記憶の整理や抵抗力のアップにも繋がります。



健康診断が始まりました

健康診断は、自分の成長や健康の状態を知り、健康を守る意識を育てるために行います。成長の様子を知り、病気や体の異常を早く見つけて体を大切にできるようにしましょう。

| | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 身体測定(全) 身長・体重を測定 | 視力検査(全) 視力検査表を使って視力を測定 | 聴力検査(1・3年) オーディオメータを使って聴力を測定 | 内科検診(全) 学校医による診察(聴診・触診・視診) | 歯科検診(全) 学校歯科医による歯と口腔の診察 |
| 耳鼻科検診(1年) 学校医による耳・鼻・喉の診察 | 尿検査(全) 腎臓の異常がないかなどを検査 | 結核検診(全) 問診票をもとに病院受診を判断 | 心電図検診(全) 心臓の動きに異常がないかを調べる | 小児生活習慣病予防検診(1年) 血圧測定と採血 |



～健康診断結果のお知らせについて～

健康診断が始まっていますが、各検診の結果のお知らせについては、異常ありの生徒にのみ配付します。(身体測定と歯科検診は、結果を全員に配付します。)お知らせの用紙をもらいましたら、速やかに医療機関を受診するようお願いします。

スクールカウンセラー5月の出勤日(予定)

新藤明美先生…7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

安部雅昭先生…2日(木)、9日(木)、15日(水)、16日(木)、23日(木)

※ カウンセラーの先生とお話したいときは、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。

裏面に保健委員会からのおたよりがあります。