

保健だより



臼井西中学校 保健室

ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年になり、希望に満ちあふれたみなさんと一緒に学び、活動できることをうれしく思います。今年度も楽しく笑顔で過ごす1年間にしましょう。

困った時やうまくいかない時は、遠慮なく保健室に相談に来てください。

4月 保健目標

健康診断を正しく受け、
自分の体の様子を知ろう。



今年度も新型コロナウイルス感染症予防のため、毎朝、健康観察カードでの健康チェックを行います。自分や家族の体調を確認してから登校しましょう。

健康観察カードのチェック項目に当てはまる場合は大事をとって、登校を控えましょう。

4月の保健行事

12日(火)	身体測定(1年・3年)
13日(水)	身体測定(2年)
19日(火)	眼科検診(1年生)
27日(水)	尿検査一次

保健室の主な役割 ～自分の心身の健康状態に気づき・伝え・改善する～

- ① 病気やけがの手当をする。(継続的な手当は行いません。)
- ② 体や心の健康についての情報を発信する。
- ③ 体や心の健康に関する相談をする。

※保健室の先生(養護教諭)は、学校内のセクシャルハラスメント相談窓口です。



保健室来室時のお願い

- ◇ **体調不良で来室する時は、学級担任の先生や教科担当の先生に断ってから来室しましょう。**※クラスの仲間の不調に気がいたら、近くにいる先生に報告しましょう。
自分の体調の変化に気づき、伝えることは大切なことです。自分がどのような状態なのか、言葉で伝えられるといいですね。
- ◇ **風邪症状などでの、保健室での休養は現在中止しています。**
感染症拡大防止のため、頭痛やのどの痛み、鼻水、下痢症状など風邪症状のある場合は、家庭での休養をおすすめします。お家の方へ連絡をしますので、ご家庭で緊急時の連絡先の確認をしておきましょう。
- ◇ **保健室はさまざまな理由で来室する生徒がいます。**
お互いに気持ちよく過ごすために、保健室内の状況を見ながら静かに入室しましょう。
※昨年度は身長体重を測定に来る人が多かったです。自分の成長や体のことに興味を持つことはよいことです。

健康診断を正しく受けよう

1年に一度、自分の健康状態を知る大切な学校行事です。
成長と健康を実感し、改善が必要な場合は、お医者さんに相談するなどして、
健康な体を守っていきましょう。



◆各健康診断と検査内容◆

視力検査	中学生の適正視力は、1.0以上です。 1.0以下の場合は、眼科でみていただきます。
聴力検査（1年生・3年生）	オーディオメータで耳の聞こえを調べます。
尿検査	腎臓の働きに異常がないか検査します。 また、糖尿病などの病気を発見する大切な検査です。
内科検診	心音や胸かく、皮ふの様子、背骨の状態などをみます。
歯科検診	むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやかみ合わせ についてもみます。ていねいに歯みがきをしましょう。
耳鼻科検診	耳・鼻の病気がないかみます。 ていねいに耳そうじをしましょう。
眼科検診（1年生）	目の病気がないかみます。 普段から、前髪は目にかからないようにしましょう。
心電図検査（1年生）	心臓に異常がないか検査します。
脊柱側弯症検査（1年生）	背骨の状態を検査します。
運動器検診	骨や関節、筋肉、じん帯など体を支えたり動かしたりする 器官について確認します。

※保健調査票は、4月12日（火）までに提出です。記入漏れのないようにお願いします。

※各健康診断は、感染症予防対策をして実施します。また、プライベートに配慮して行います。

食べることは生きること 食育コーナー① 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを毎日食べる西中生は、84・9%です。（令和3年度の調査より）

朝ごはらは、エネルギー補給だけでなく、生活習慣を整えるためにも大切です。子どものうちから、
よい生活習慣を続けることで、生活習慣病の予防になります。

- 朝ごはんを食べると
- ①脳の働きがよくなる。
 - ②寝ている間に低下した体温が上がり、元気に活動できる。
 - ③朝の排便習慣が付き、学習に集中できる。

朝ごはんを食べない日が続くと、つかれやすい・イライラする・集中力がなくなる・肥満になりやすい・落ち着きがなくなるなど、心身の不調を感じるようになります。

朝ごはんを食べるためには、夜遅く食事をしないこと・早寝をすることがポイントとなります。よい生活リズムを今のうちから身につけ、元気に活動できる体をつくりましょう。