

スマイル



ご入学・進級おめでとうございます。みなさんが、心も体も健康で、いつも笑顔でいられるようなヒントを保健だよりで紹介していきますので、ぜひ読んでくださいね。

養護教諭の紹介

今年度も、昨年度に引き続き山内順子と四栗里佳の2人が保健室を担当します。

毎日みなさんが元気に勉強したり、運動したり、行事に参加したりするために基本となる「心と体の健康」のお手伝いをしていきます。保健だよりや保健室前の掲示板でも、健康に関する情報を発信していきますので、ぜひ読んでください♪

保健室は誰でも利用して良い場所です。困った時、悩んだ時、嬉しいことがあった時、いつでも保健室へ来てください。ただし、授業中の利用は授業を欠席したこと（欠課扱い）となります。授業は大切にしてほしいので、できるだけ昼休みや放課後の時間を上手に活用して来室してくださいね。

みなさんが元気に学校生活を送れるよう、保健室から応援していきます！

学校3師の紹介

- 学校医 金田京子先生
(浜通りふれあい診療所)
- 学校歯科医 原田美紀先生
(原田歯科医院)
- 学校薬剤師 桜井ユリ子先生

健康診断や環境検査でお世話になります。お会いした時には、元気に挨拶してください。



保健室のルール



①保健室は当日のケガや体調不良の手当てをします

体調の悪い時は検温をしてから、自宅でのケガは手当てをしてから登校しましょう。

また、学校で保健室を利用した時は、帰宅後に保護者の方にどんな体調だったのか、どんなケガをしたのか説明しましょう。

保健室に来る時は、出来る限り先生に断ってから来るようにしましょう。

②保健室での休養は、原則1時間とします

保健室のベッドは、体調の悪い人が一時的に休むためにあります。保健室での休養後は、教室に復帰するか、難しい場合は早退となります。1時間の休養で体調が復活しない時には、無理をせず自宅に帰ってしっかり休みましょう。

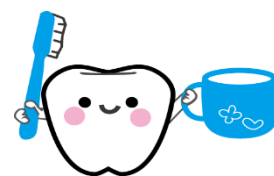
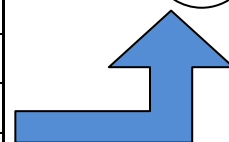
③保健室で薬は渡していません

よく保健室に薬をもらいに来る人がいますが、保健室では薬は渡していません。頭痛持ちであったり、お腹が弱かったり等の症状で常備薬がある人は、学校にも持参するようにしましょう。

健康診断が始まります！

検査項目	月日	時間	対象
身体測定	4月13日(金)	1~3校時	全年次
結核検診	4月18日(水)	13:00~	1年次、教職員
心電図検査	4月24日(火)	13:00~	1年次
貧血検査			
尿検査	4月26日(木)	クラスで集めて 保健室へ	全年次
	5月9日(水)	各自保健室	再検査者、未提出者
	5月23日(水)	各自保健室	再検査者、未提出者
歯科検診	5月10日(木)	8:50~	1年次、2-1~2
	5月11日(金)		3年次、2-3~4
内科検診	5月16日(水)	13:20~	3年次
	5月30日(水)		2年次
	6月6日(水)		1年次

約1か月後には歯科検診があります。毎日丁寧な歯磨きを心がけてみてくださいね！



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な人には、医療機関の受診をすすめる連絡をします。視力検査、歯科検診の結果は全員に配布します。受診が必要な人は早めに受診をして、受診の結果を担任の先生に提出してください。

朝食を食べて、体にスイッチを入れよう！

1日3回の食事の中で、特に朝ご飯が重要視されているのはなぜでしょうか？

朝ご飯を食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通が良くなります。

また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしている、これはご飯などに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られています。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ご飯を食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながるということがさまざまな実験によって証明されています。

今まで朝ご飯を食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- 夜更かしをしない
- 毎日決まった時間に食卓につく
- 少量でも食べる習慣をつける
- 夜食をひかえる

