

# ほけんだより 4月

入学・進級、おめでとうございます。新しい学年で頑張りたいことを決めている人も多いと思います。保健室は、みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いします。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。

## 《健康診断のお知らせ》

令和3年度の健康診断を、以下の日程で実施いたします。

○4/8(木) 身体測定 ○4/22(木) 耳鼻科検診

○5/6(木) 11:00~ 心電図検査

→4/20(火)に『学校検診受診録』を配付します。4/23(金)までに提出してください。

○5/7(金) 13:30~ 内科検診

→4/6(火)に『結核検診問診票』と『脊柱側弯症・運動器に係る保健調査票』を配付しました。4/28(水)までに提出してください。

○5/26(水) 8:30~ 歯科検診

→朝食後の丁寧な歯磨きを忘れずに!

○5/28(金) 11:12頃~ 眼科検診

※尿検査の日程については未定です。

決まり次第お知らせいたします。



## 健康診断の目的は…?

- その❀ 自分の成長や健康状態を知る
- その❀ 病気の疑いがないかを調べる
- その❀ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

## はじめまして! 保健室ってこんなところ です

こんにちは。養護教諭の ○○○ です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお願いいたします。

### だれが使う?

だれでも使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします!

### いつ使う?

こんなときは来てください

- ケガをした
- 体調がわるい
- 悩みや相談事がある
- 知りたい
- 体や心について

### どうやって使う?

守ってほしいルールがあります

- 入室するときは先生に伝えてから
- 保健室の中では静かに
- 何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。
- しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。
- ケガのことを教えてください
- 使うときは声をかけて
- 「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。
- 保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

~前年度に引き続き、コロナウイルス感染症拡大防止対策を心がけましょう~

- ・発熱や風邪の症状がある時は、外出せず、人との接触を避け、保健所やかかりつけ医に電話で相談した上で、医療機関を受診する。
  - ・社会的距離をとる。(ソーシャルディスタンス) ・不要不急の外出を避ける。
  - ・基本的な感染防止対策(手洗い、うがい、咳エチケット)を徹底・継続する。
- ☆休日の部活動を含め、登校時に検温表の提出をお願いしています。ご家庭で、体温測定と健康観察を行ってから、登校するようにお願いいたします。

## 身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

### しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

### よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

### 運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

### こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

