

保健だより 4月

2019. 4. 8
横浜市立上飯田中学校
保健室

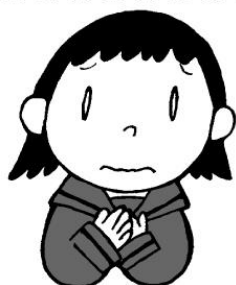
新年度が始まりました。環境が変わり、緊張のため疲れて体調を崩してしまう人が多くなります。疲れを次の日に残さないように早めに就寝するようにしましょう。

特に一年生の皆さんは、新しい学校、新しい仲間新しい先生と新しいことだらけで疲れがたまりやすいと思います。肩の力をぬいてマイペースで慣れていきましょう。

今年度も上飯田中学校の養護教諭は、金子由美子です。皆さんが明るく、元気に過ごせるようがんばっていきたくて思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。

保健だよりでもみんなの健康について一緒に考えていきたいと思ひていますので、一度は読んでください。保護者の人にも読んでほしいこともあるので、必ず渡してください。

こんなときは保健室へ



- ケガをしたときや、具合が悪いとき
- 自分の健康に不安があるとき
・身長がのびない気がする ・月経が遅れている など
- だれかに悩みを聞いてほしいとき
・友だちや家族のことで悩んでいる ・なんとなく元気がでない など
- 健康について知りたいことがあるとき

保健室はみんなが利用するところ。マナーを守って、気持ちよく使おうね♪

- 具合が悪くて休んでいる人もいます。できるだけ静かにしよう。
- 保健室にある備品は、一言ことわってから使おう。
- 保健室に来るときは、担任の先生に直接伝えよう。



●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

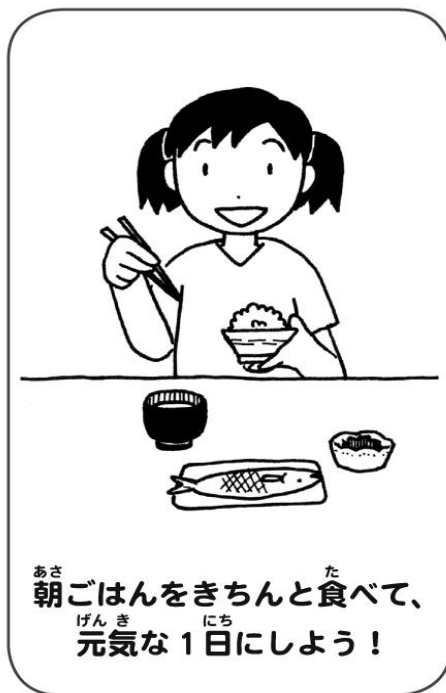
朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始まります。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。

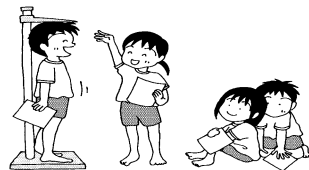


朝ごはんをきちんと食べて、
元気な1日にしよう！

*** 保健調査票は、新しい学年の所に記入し4/10までに出してください！**

2019年度

定期健康診断実施日程



健康診断の目的は病気の早期発見・早期治療です。自分のからだの状態を知り、どれだけ成長したのか、また、
 どんなどころに不調があらわれやすいのかを見直す良いチャンスです。
 病院への「受診のおすすめ」の用紙をもらったら、そのままにせず必ず病院でよく診ていただきますよう。
 自分が関係あるところには、印をつけて忘れないようにしましょう。

健診項目	日程	対象学年	会場
身体計測・視力検査	4月 9日(火) 体操着・ジャージ登校 めがねをかけている人は、めがねを忘れずに！	全学年	学年の 少人数教室
聴力検査	4月 16日(火)	1年生・3年生	放送室 スタジオ
内科検診	4月 17日(水) 8:55~	1年生・5・6組 2年1・2組	保健室
	5月 8日(水) 8:55~	3年生・ 2年3組	
心臓検診	5月 9日(木) 1:20~	1年生・他学年未健診生徒	図書室
結核健診 ツベルクリン反応検査 BCG接種、X線	結核に関する「問診調査票」 をもとに必要な生徒のみ 医療機関にて実施。	全学年 (内科検診時に問診票を確認)	保健室
歯科検診	6月 6日(木) 8:55~	全学年	保健室
眼科検診	4月 11日(木) 8:55~	全学年	保健室
耳鼻科検診	6月 18日(火) 13:10~	1年生・2, 3年生希望者	保健室
尿検査	5月 9日(木) 9:00締切り	全学年	教室で回収後 保健室に提出

上飯田中学校の校医・薬剤師の先生方を紹介します



内科 やよい台クリニック院長 山本くるみ先生
 眼科 ひかり眼科 村田友紀先生 歯科 橋本歯科 橋本和喜先生
 耳鼻科 いずみ野耳鼻科 野口浩男先生 薬剤師 フラム薬局 上羽真美先生