

ほけんだより 4月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和8年4月14日

保健室

4月 保健目標

○自分の体を知ろう

新しい学年、新しい友達、先生・・・「新しい」ことがたくさんある4月です。ドキドキワクワクがたくさんありますね。その分、緊張したり不安になったりすることもあるかと思いますが、ぜひいろんな人に勇気をもって「おはよう」と声をかけてみましょう。きっと心と体がほぐれていきますよ。



さて、今年度も「ほけんだより」を発行していきます。みなさんが元気に学校生活を送れるように、みなさんの心と体の健康づくりについて、あなたとお家の方へ知らせるお便りです。1年間よろしくお祈りします。

◇◇ 健康診断がはじまりました ◇◇

毎年4月から6月にかけて行う健康診断が始まりました。健康診断では、①病気などの異常はないかを調べます。②体の成長のことがわかります。③健康に過ごしていくためには、どうすればいいのかを考える機会です。



【健康診断予定】

月	日	曜日	検診項目	月	日	曜日	検診項目
4	23	木	尿検査1次（全校）	5	21	木	尿検査（2次該当者）
	30	木	尿検査1次予備 （23日未提出者）				心電図検査 13:30～ （1年生、1組1年生）
5	14	木	内科検診 13:30～（全校） ＊結核健診、運動器検診	6	11	木	歯科検診 9:00～ （1組、3年生、2年ABC組）
			25		木	歯科検診 9:00～ （1年生、2年DEF組）	
	20	水	眼科検診 13:30～（全校）				

★予備日や欠席者の対応がない検査・検診があります。上記の実施日に受けられるようにしてください。

★検診に必要なもの、服装は前日に連絡をします。忘れないようにしてください。

◇◇ 保健室の利用のしかた ◇◇

こんな時に利用してください。

- ◆学校でけがをしたとき
- ◆体の調子が悪いとき
- ◆体や心の様子で心配なことがあるとき
- ◆体の成長を確認したいとき






ルールを守って、利用してください。

- 1 緊急時以外は、休み時間に利用します。
- 2 保健室に行く前に、先生に伝えて、保健委員さんと来てください。
- 3 保健室に入室するときは、学年・クラス・名前・どこが痛いのか／体調がすぐれないのかを教えてください。
- 4 休養している人を思いやって、静かに利用します。大きな声は控えてください。
- 5 体の症状はなるべく詳しく教えてください。
—いつから・どこで・どうしていて・どこが・どうなった—



◇◇ 元気に過ごす鍵 ◇◇

元気に勉強したり遊んだりするために、次のことを心がけてください。

睡眠	栄養	運動
<p>同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きるようにして生活リズムを整えましょう。</p> <p>中学生に推奨されている睡眠時間は8時間程度です。朝の目覚めがよく、午前中に眠気を感じなければ8時間より短くてもいいです。</p> 	<p>いろいろな食品を食べ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p> <p>特に、朝ごはんは体温を上げて脳を活性化させます。午前中の活動源になる朝ごはんは、1日の始まりのスイッチでもあります。</p> 	<p>体づくり、視力低下を防ぐ、ぐっすり睡眠、心の健康など効果はいろいろ。</p> <p>スポーツ競技でなくても、ストレッチ、縄跳び、家事を手伝うなど、体を動かす軽めの活動でもOKです。</p> 

◇◇ あなたにとっての「好きな香り」は、みんなにも「良い香り」?? ◇◇

柔軟剤や制汗剤の香料の香りによって体調を悪くする人もいます。症状も、頭痛、のどの痛み、吐き気、咳、くしゃみ、目の違和感、疲労感など様々です。自分にとっては好きな香りでも、その香りを不快に感じる人もいます。香りの感じ方には個人差があります。香料の製品を利用する場合は、配慮して使用してください。

◇ 洗剤や柔軟剤は、使用量を守って使用する。すすぐ回数を増やす。

香りの弱い製品を使う。

◇ 制汗スプレーや虫よけスプレー等、スプレータイプの製品は、人から離れた所で使用する。

◇ 教室等の部屋の中で使用した場合は窓をあけて換気をする。

