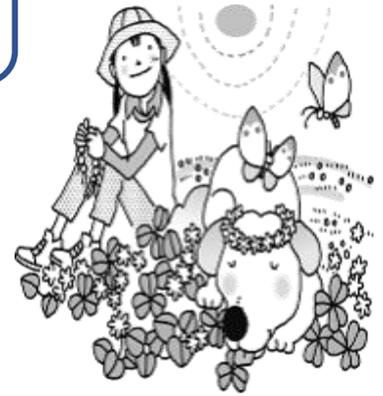


ほけんだより

豊見城中学校 保健室
2024年4月発行

【今月の保健目標】
自分の健康状態を知ろう



草木が芽吹き、校庭の色とりどりの花が次々と花開く春。
新しい学年、新しいクラスに、新しい友達・先生。入学したての1年生だけでなく、
新年度を迎えてみんなにとっても、この時期は「ドキドキ」「わくわく」の毎日ですね。
新学期は、緊張から疲れが出やすい時期でもあります。できるだけ、早めに
寝るようにして睡眠をじゅうぶんにとり、栄養のある食事を三食きちんととるように
心がけましょう。



健康診断が 始まります！

日時	項目	対象学年
4月17日(水)	耳鼻科検診①	3年生
4月19日(金)	視力検査	全学年
4月24日(水) 25日(木)	尿検査 (二次)5月28日・29日	全学年
4月25日(木)	内科検診①	3年1・2・3・4組
4月30日(火)	聴力検査	1、3年生
5月8日(水)	心電図検査	1年生
5月9日(木)	歯科検診①	3年生
5月10日(金)	耳鼻科検診②	1、2年生
5月16日(木)	内科検診②	3年5・6・7・8組
5月17日(金)	内科検診③	1年1・2・3・4組
5月23日(木)	歯科検診②	2年生
5月30日(木)	内科検診④	2年1・2・3・4組
6月6日(木)	内科検診⑤	2年5・6・7・8・9組
6月13日(木)	歯科検診③	1年生
6月14日(金)	内科検診⑥	1年5・6・7・8・9組

★身体計測、調整中。決まり次第担任の先生よりお知らせします。

健康診断の目的

①自分の体を知る

自分の体の成長や、どこか具合が悪いところがないか等を知ることができます。

②病気の早期発見・早期治療

様々な検査を通して、
具合の良くないところを
早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、
病気の悪化を防ぐことができます。



③健康を意識する

ふだんから、自分の体について考えることは
健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。



今年度お世話になります

学校医の先生方

- 【学校医】 森 俊和 先生 (もりクリニック)
【学校歯科医】 神農悦輝 先生 (神農デンタルオフィス)
【学校薬剤師】 南雲翔太 先生 (そごう薬局豊見城店)

健康診断を受ける前に...

①お風呂に入って、体を清潔にしておく。



② 歯をすみずみまでみがく。



③髪の色が長い人は、結んでおく
(頭の上や後ろで結ぶと、検査の妨げになることがあるので、横か2つに分けて結ぶ)

今年度 保健室を担当します！

あかみずき
阿嘉 瑞希 (本校勤務6年目)

かみや かずみ
神谷 和美 (本校勤務1年目)

二人体制で、みなさんが心も体も元気に
過ごせるよう、お手伝いします。
よろしくお願いします。



こんなときは保健室へ



授業中や登下校中にケガをしてしまったとき



頭痛や腹痛、気分不良など体調がすぐれないとき



からだやこころのことに知りたいとき



悩みや困っていることを相談したいとき

今年度も健康に過ごそう！ 毎日 Good な自分であるために！



健康を支える3つの基本

健康診断がヒントになります

① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動が重要です。

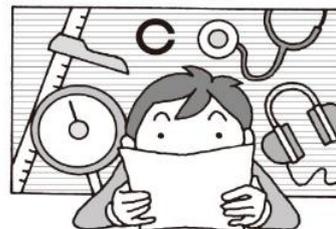
② 予防

感染症予防の基本は、手洗い・うがい。生活リズムを整え、体の免疫力を高めることは予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を意識してつくりましょう。

健康に成長しているか、病気がかくれているかを調べてもらうのが、毎年実施している健康診断です。今の自分の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるのか考えてみましょう。たとえば、「再検査や治療に行く」「生活習慣を見直す」「歯みがきをていねいにしてみる」など、自分の体は自分で守れるように、今一度、自分の健康について考えてみましょう。



心や体の健康のことで、何か気になることや不安なことがあれば、保健室にご相談ください。

緊張やイライラが落ち着く「深呼吸」

人は、緊張したりイライラすると無意識に体に入力が入ってしまいます。また、呼吸も浅くなり、脈拍も早くなります。

そんな時にオススメなのが、「深呼吸」です。深くゆっくり深呼吸することで、体の筋肉もゆるみ、呼吸や脈拍も落ち着いて、気持ちも少しリラックスできます。

新年度がスタートして、新しい環境で緊張することも多いこの時期。そんな時には、ぜひ試してみてください。



① 呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことが大切。頭の中で、ゆっくり3秒かけて口から息を吐き出します。おなかはぺったんこになるように。



② 息を吐き出したら、同じようにゆっくり3秒かけて、今度は鼻から息を吸い込みます。このとき、おなかはふくらませます。①②を繰り返す。