

ほけんだより



令和5年4月7日
豊川市立一宮中学校

入学、進級おめでとうございます。新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに一層頑張ろうと気合いをいれている2、3年生。新しい1年のスタートですね。環境が変わると疲れが出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ご飯」。栄養をとって、しっかり休む時間を作りましょう。保健室では、皆さんの元気のサポートをしていきます。1年間よろしくお祈いします。

健康診断の日程

準備が必要な場合もあります。健康診断マニュアルを確認してください。

健診項目	健診日	留意点
身体測定	4/10	上下夏の体操服
視力		メガネがある人は、忘れないように持ってくる。
聴力		1・3年生
耳鼻科健診	4/19	1年生
血液検査	4/18	1・2年生 (希望者)
	4/21	3年生 (希望者)
眼科健診	5/1	1年生 前髪が目にかからないように
心電図・血圧	5/11	1年生 上下夏の体操服
歯科健診	5/25	全学年 当日、朝、必ず歯磨き
内科健診	5/15	3年生 上下夏の体操服
	5/23	2年生
	6/6	1年生 健診中は絶対しゃべらない!
検尿	未定	

きりかえが大事



★保健調査票の確認について★

先日、お子様を通して、保健調査票をお戻ししました。一緒に配付した文章をもとに、新学年欄への記入・訂正・押印をお願いいたします。一年生には小学校を通して配付済みですので、提出がまだの場合はご提出をお願いします。この書類は各種健康診断や健康管理等で使用します。保健調査票の「運動器検診についての問診」はご家庭で実際にやっていただき、確認をお願いします。裏表ありますので、漏れの無いように記入等していただき、**4月11日(火)までに**提出をお願いします。

保健室の約束

必ず

来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



こんだよしみ
養護教諭の近田恭美です。
よろしくお祈いします。

こんなときは 保健室へ

保健室は、健康診断や救急処置、体や心についての相談、保健指導などを受けるための場所です。きまりを守って正しく気持ちよく使いましょう！

けがで応急手当
を受ける場合



- ★深い傷や出血が多い場合、顔や頭のけがの場合は、必ず保健室で手当を受けてください。保健室の先生がいない時は、職員室の先生に連絡してください。
- ★休日の部活動でけがをした場合は、顧問の先生の指示に従ってください。

身体の具合が
悪い場合



- ・具合が悪いときは、できるだけ休み時間中に保健室へ申し出ましょう。
- ・次の授業の先生に話してから来てください。
- ・内服薬（飲み薬）をあげることはできません。

その他の場合



- ・心や体に悩みや不安があるときは相談してください。
- ・保健についての勉強や資料が欲しいときは聞きにきてください。
- ・自分の身体の健康状態を知りたいとき、健診結果等を確認することができます。
- ・保健委員の仕事や保健のことについて学校内で気がついたことがあったときは教えてください。

- ・保健室に来た理由や自分の身体に起こっている状況を、自分の言葉で正しくはっきり言えるようにしましょう。
- ・保健室にあるものは、勝手に使ってはいけません。使いたいものがあるときは、必ず断ってからにしましょう。
- ・いつ、具合の悪い人が寝ているかわかりません。静かに利用しましょう。

廊下は静かに歩きましょう！

1日を健康に過ごすために

朝のスタートが大切です。

睡眠は心の安定にもつながります。**23時までに寝られるようにしよう。**

睡眠をしっかりすると、脳で記憶している「海馬」の体積が多くなるそうです。記憶の整理もしてくれます。せっかく覚えても睡眠をとらないと意味がありません。他にも、骨を丈夫にしてくれます。

ルールや時間を決めてやろう。

就寝前のスマホやゲームは、画面から出るブルーライトの影響により、睡眠を妨げてしまいます。寝る2時間前は見ない。また、「ゲーム依存」になる人も増加傾向です。

毎日、決まった時間に起きよう。

朝ごはんを食べると！いいこといっぱい！！
学力、学習、集中力、体力、心の健康など、多くのことと関わりがあります。食べていない人は、朝ごはんを食べてくる習慣を作りましょう。

毎日、トイレに座ることで排便習慣をつけよう。

中学生になると、むし歯も心配ですが、みがき方が足りないせいで、**歯肉炎**の人が多くなってきます。歯垢は、口臭の原因にもなります。

