

保健だより 4月



三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続き、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間くらいの周期で寒気を吹き出すためです。

暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしたら、寒さがぶり返すかも!?

戻ってきただけで体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。

朝ごはんの
すごいパワー

食べると
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べればエネルギーが満たされます。

頭が
よく働く

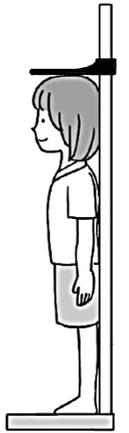
朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



健康診断 ～何を調べる？何のために？～

健康診断は学校保健安全法という法律で定められた学校行事の一つです。健康は私たちが生きていく上で欠かせないものです。勉強や運動、趣味や遊びも体と心が元気であってこそ。学校での健康診断は、皆さんの「今」の健康をチェックするとともに、将来の健康につながるように学ぶ場でもあります。



何を調べるの？

- 身体測定…身長・体重、成長の様子はどうか
- 内科…心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養がとれているか
- 運動器…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- 歯科…歯やあご、歯肉に異常や病気がないか
- 耳鼻科…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- 眼科…目やその周囲に異常や病気がないか
- 視力…目がどのくらい見えているか
- 聴力…耳がどのくらい聞こえているか
- 結核…「結核」という病気の疑いがないか
- 心電図…心臓に異常や病気がないか
- 尿…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか

何のために調べるの？

- 体の状態や成長の様子がわかる
- 異常・病気を見つけ、早く治せる
- 自分の体について知り、興味をもてる
- 健康に生活するための目標がわかる



健康診断日程のお知らせ

- 4/11 (木) 身体測定
- 4/22 (月) 心電図検診 (1年生のみ)
- 5/16 (木) 眼科検診
- 5/22 (水) 耳鼻科検診
- 5/23 (木) 歯科検診
- 5/29 (水) 内科・結核検診
- 6/4 (火) 尿検査1回目
- 6/18 (火) 尿検査2回目

～健康診断を正しく受けるために～

- 歯みがきをていねいしておく
- 爪を切っておく
- メガネやコンタクトレンズを忘れない。
- 体操服など持ち物を忘れない
- 髪は検査しやすいようにくくっておく。
- 提出物の期限を守る。