

# 保健だより 4

勝浦中学校  
保健室  
4月号

今年も4月から無事に学校が始動できることを嬉しく思います。みなさんが、たくさんの人や物、経験に触れて、心が大きく成長する1年になることを願っています。4月は、環境が変わって、知らず知らずのうちに疲れてしまいやすい季節です。体と心の声に耳を傾けて、休憩をとることも大切です！1年間、元気に過ごしましょう。

**入学 進級** おめでとうございます  


**健康診断が始まります** 



| 実施日          | 曜日     | 時間     | 検査項目       | 場所   | 対象者             |
|--------------|--------|--------|------------|------|-----------------|
| 4/12         | 金      | 1時間目   | 身体測定・視力・聴力 | 保健室他 | 全生徒             |
| 4/22<br>4/23 | 月<br>火 | 13:30~ | 内科健診       | 保健室  | 全生徒<br>2日間に分かれる |
| 5/21         | 火      | 14:50~ | 耳鼻科健診      | 保健室  | 1年生と該当者         |
| 5/23         | 木      | 8:30~  | 歯科健診       | 保健室  | 全生徒             |
| 5/29         | 水      | 1000~  | 心電図検査      | 保健室  | 1年生             |
| 6/4          | 火      | 朝      | 尿検査1回目     | 保健室  | 全生徒             |
| 6/6          | 木      | 14:00~ | 眼科健診       | 保健室  | 1年生と該当者         |
| 6/11         | 火      | 1100~  | 脊柱側彎検査     | 保健室  | 該当者             |
| 6/14         | 金      | 朝      | 尿検査2回目     | 保健室  | 該当者             |
| 9月           |        | 休憩時間   | 色覚検査       | 保健室  | 1年生希望者          |
| 10月          |        | 未定     | 血液検査       | 保健室  | 2年生の希望者         |


## 今年度お世話になる学校三師の先生方です

**学校医**  
勝浦病院  
櫻原 茂先生




内科健診や血液検査等をしていただきます。

**学校歯科医**  
中田歯科医院  
中田 憲孝 先生



歯科健診をしていただきます。

**学校薬剤師**  
勝浦病院  
正瑞 嘉久 先生



学校の水の検査やダニの検査等をしていただきます。

### 朝ごはんってどうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、まったく食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。

人は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めた時の体はエネルギー不足になっています。忙しい朝ですが、できるだけバランスのとれた朝食が大切です。



歯みがきセットは持っていますか？  
保健調査では学年が上がるとともに、むし歯保有者が増えています。  
給食が終わったら正しい磨き方で歯みがきをしましょう。

### 保健室はこんなところです

#### ケガの応急手当ををする 体調が悪い時に休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。熱があったり、1時間休んでも良くならない時は家に帰ってもらうこともあります。

#### 話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけでも心が軽くなるかもしれません。

#### 体や心について学ぶ

身長や体重、病気のこと、性のこと。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。

### 保健室利用のルール

行く前に先生に伝える  
先生がいない時は保健委員や友達に伝えましょう。  
保健室内では静かにする。  
保健室内の物には勝手に触らない。持ち出さない。  
身長を計るだけでも保健室内に誰もいない時は、勝手に入らない。(先生に声をかけてください) トイレトペーパー、ハンドソープの補充時は入ってもかまいません。

### スマホに起因する目の不調

軸性近視・ドライアイ・眼精疲労・急性内斜視など  
ストレートネック・こわばった筋肉が骨や筋肉の周辺にある血管や神経を圧迫し、末梢神経や自律神経を刺激するようになる。  
初期は頸部や両肩の痛みやこり、悪化すると、自律神経症状(頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など) 抹消神経障害(手足のしびれ)  
\*天候が悪くなったり気圧が下がり出すと症状が強くなる傾向があります。  
\*2時間までというのが一般的な基準になるのではないのでしょうか。

