

ほけんだより 4月

春の光が心地よい季節になりました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして在校生の皆さん、ご進級おめでとうございます。

中学校生活は、小学校に比べて授業時間が長くなり、部活動も本格的に始まります。生活のリズムがガラリと変わるこの時期、大切にしてほしいのは「睡眠・朝ごはん・排便」の3つです。

新しい環境に慣れようと、心も体もフル回転している今の時期は、自分が思っている以上にエネルギーを消費しています。「なんだか疲れやすいな」と感じたら、それは体が「休んで!」とサインを出している証拠。まずはしっかり寝て、体力を蓄えることから始めましょう。生活の土台を整えて、新しい1年を元気にスタートさせたいですね。

健康診断について

4月14日(火) 身体測定 (全学年)・・・体操服、めがね・コンタクトレンズの準備をしておきましょう。
1・3年生は聴力検査があります。耳の掃除をしておきましょう。

健診結果、受診の案内については、検査後随時通知します。受診の案内があった人は、受診後、学校(担任まで)までご提出ください。※学校で行う健康診断は、スクリーニング検査(短時間で疾病や問題がないかどうか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける)です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

キ
レ
イ
は
健
康
か
ら
生
ま
れ
る

思 春期の体型変化は正常な成長

日本の若い女性のやせの比率は20%を超えるとされ、先進国の中でも突出しています。

思春期は大人の体つきに変わる時期なので、体が丸みを帯びます。これは「太った」のではなく順調に「成長」できている証。

この時期に十分な栄養をとらないと、将来子どもが持てなくなったり、骨粗しょう症のリスクを高めることも。



健 美互根

東洋医学の考え方に、美しさは健康という土台があってこそ、といった意味の「健美互根」があります。

もうすぐ健康診断。ぜひ「健美互根」をめざして、一人ひとりが自分の健康と向き合うきっかけにしてください。



保護者の皆様へ

◆◇各種健康診断の実施に伴い、提出していただく書類があります◆◇

全学年配布：	保健調査票	回収締切	4月13日(月)
	月経保健調査(女子のみ)		4月13日(月)
	結核問診票	5月14日(木)配布	5月21日(木)
1年生のみ配布：	日本スポーツ振興センター加入同意書		4月13日(月)
	色覚検査希望調査		4月13日(月)
	心臓検診調査票		4月13日(月)

記入もれ、押印もれのないようご留意していただき、提出して下さるようお願いいたします。

【もしもの時に！】学校のAED、どこにあるか知ってる？

新しく入学した1年生はもちろん、2・3年生も、校内のどこに「AED(自動体外式除細動器)」があるか、改めて確認しておきましょう。

AEDってなに？

心臓が突然止まってしまったときに、電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すための医療機器です。難しい操作は必要ありません。ふたを開けると、音声ガイダンスが「次に何をすべきか」をすべて指示してくれます。

中学生の君たちにできること

もし、誰かが倒れているのを見つけたら……。

1. **「大丈夫ですか!」**と声をかける(反応を確認)。
2. 周りの大人に助けを求め、**「AEDを持ってきてください!」
3. 勇気があれば、ガイダンスに従ってパッドを貼る。



★ 本校のAED 設置場所 ★ IF:生徒玄関 入り口

春の「心のセルフケア」

4月は「やるぞ!」という気持ち強い反面、知らず知らずのうちに緊張が続いています。少し疲れが出やすい時期です。

こんなサインはありませんか？

- 朝、なかなか布団から出られない
- 以前よりイライラしやすくなった
- 食欲がない、または食べすぎてしまう



おすすめの解消法:

1. 「深呼吸」を3回する: 鼻から吸って、口から細く長く吐き出します。
2. 「書く」: モヤモヤすることを紙に書き出すだけで、脳が整理されます。
3. 「相談する」: 友達、お家の人、先生、そして保健室。誰かに話すだけで、心は少し軽くなります。