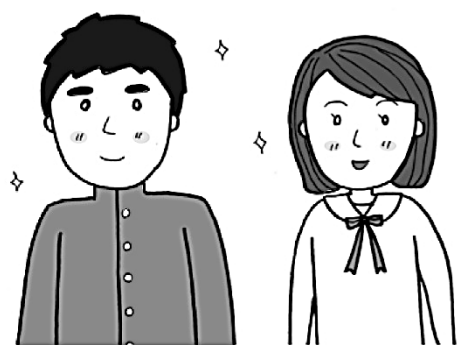


# 保健だより 4月



## 忙しい中でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待とワクワク感があふれている一方、初めてのことや覚えなければいけないことが多く、あわただしい日々ですね。はやる気持ちはあっても、オーバーペースは禁物。無理をせず、いまの環境に合った生活リズムを固めていってください。



2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。でも、そこは1年生と同じで、あまり気負わずに過ごしていってほしいと思います。

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてはせっかくのやる気もしぼんでしまうかも。よく食べ、よく寝て…自分のペースを見失わないように気をつけてくださいね。

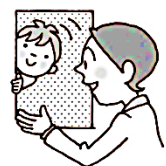
自分の体を自分で守る一歩を

4月はクラス替えなどの環境変化もあり「がんばろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。



保健室はケガや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんなときに来てもいい場所です。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。がんばる日もあれば、力を抜く日があってもOK。自分の体や心と相談しながら、新しい一年を自分のペースでスタートしましょう。



### 健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



異常や病気を早期発見し早期治療できる



自分の体や健康について知り興味を持つ

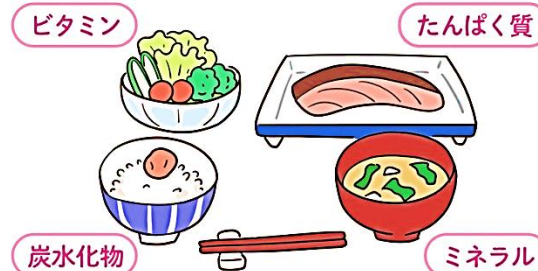


健康に生活するための目標が分かる

## 朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。



### もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康

診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



#### 事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうですか？鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

### 健康診断の日程のお知らせ

4月14日(火)	身体測定	月 日 曜 日 日
4月20日(月)	心電図検診(1年生)	
5月13日(水)	内科検診	
5月28日(木)	眼科検診	
6月4日(木)	歯科検診	
6月5日(金)	尿検査1回目	
6月10日(水)	耳鼻科検診	
6月18日(木)	尿検査2回目	

### 健康診断を正しく

受けるためのお願い

- 提出物の期限を守る
- 歯磨きをていねいしておく
- 体操服などの忘れ物をしない
- 髪は検査しやすいよう結んでおく