



保健室 R8年4月8日

新しい年度になりました。新2年生・3年生、4年生の皆さん、進級おめでとうございます。

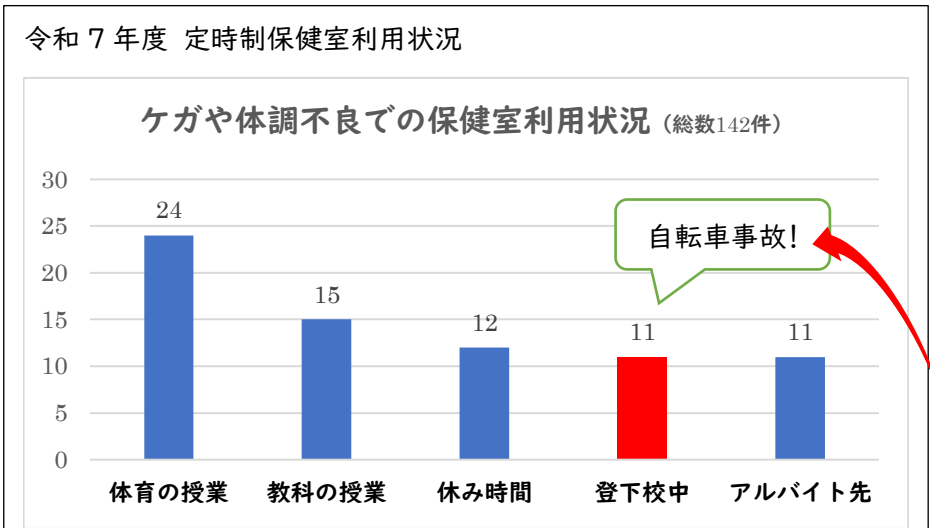
新しいクラスや新しい先生…。4月は、いろいろな環境が変化する時期です。自分だけでなく、クラスの仲間も同じように緊張感や不安な気持ちを抱えていることを想像し、3月にアサーション講座で学んだアサーティブなコミュニケーションを心がけ、思いやりの気持ちをもってクラスメイトや新入生と接することができると思います。

さて、春休み期間の体調は、いかがでしたか？寒暖差が激しい季節です。4月は、特に昼と夜の気温差があります。上着を1枚用意して衣服の調整をするなど体調管理に留意しましょう。また、栄養のバランス十分な睡眠など基本的な生活習慣を整えることを心がけましょう。

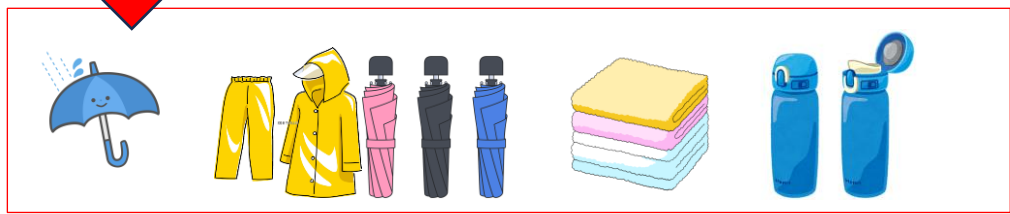
なお、4月から自転車の交通違反に「青切符」が導入されました。皆さん自身の安全のためにも安全運転に留意しましょう。昨年度、登下校中の自転車事故が何件ありました。時間に余裕をもって行動しよう！

月	火	水	木	金	土	日
4月		1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日 入学式	8日始業式 ●身体計測 (体育着・メガネ)	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日 生徒総会	16日	17日 ●尿検査	18日	19日
20日	21日	22日 交通教室	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日 昭和の日	30日		●健康診断	

天気予報は毎日確認!



※昨年度、登下校中のケガが多かったので、時間に余裕をもって登校しましょう。



体育がある日は水筒を用意しましょう。

健康診断は、病気や異常の早期発見・早期治療につなげ、健康状態を確認するための検査や健診です。

健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞きとれなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検査ができません。



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



運動器検診

Q. 大人の骨とは違う子どもの骨の特徴は？



- ① 成長する
- ② 絶対に折れない
- ③ ポキポキ音が鳴る

運動器検診

A. ① 成長する

骨には隣の骨とくっつく場所の近くに骨端線という、やわらかい骨・軟骨でできた部分があります。この軟骨が大きくなり、かたくなることで骨は成長します。この成長が止まると、それ以上伸びなくなります。運動器検診では、骨や関節、筋肉に問題がないかを調べます。



内科検診

Q. 心臓は1分間で何回くらい動いている？

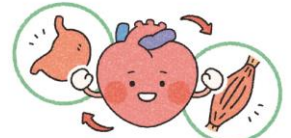


- ① 30回くらい
- ② 90回くらい
- ③ 600回くらい

内科検診

A. ② 90回くらい

大人の心臓は1分間に70回くらい動いていますが、みなさんの心臓はまだ小さいのでたくさん動いて体に血を送っています。内科検診では心臓や肺が動く音を聞いたり、顔色や肌の様子などを見たりして、みなさんが健康かどうかをみてくれます。



尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中になはずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気はかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



※ 健診については、予備日がありません。欠席した場合で、気になる症状がある場合は、かかりつけ医を受診してください。また、健康状態で心配なことは保健室へ相談してください。