

ほけんだより 4月

進級・入学おめでとうございます。
ほけんだよりでは、毎月みなさんが心と体の健康に過ごしていくための情報をお伝えしていきます。

保健室の利用について



保健室は色々な人が利用します。
ルールを守って利用しましょう。

- ① 保健室を利用するときには、授業担当の先生に伝えてから来てください。
- ② 緊急な場合を除き、休み時間に利用しましょう。
- ③ 入退室時には、挨拶をしましょう。
- ④ ケガや体調不良のときは、状況を具体的に説明してください。
- ⑤ 休養している人のことを考え、保健室では静かにしましょう。
- ⑥ 内服薬は置いていません。必要な場合は、各自で用意してください。
- ⑦ 基本的に保健室での休養は、1時間までとしています。
- ⑧ 保健室で出来るのは、応急手当です。それ以降の治療は、家庭や医療機関でお願いします。

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

力 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。



健康診断がはじまります

健康診断は自分の身体を知る良い機会となります。ただ検診を受けるのではなく、今の自分の状態を知って、健康であるための手がかりにして欲しいと思います。

メガネがある人は、
4/13(月)身体測定の際にもってきましょう。



日時	検査項目	日時	検査項目
4 /13 (月)	身体測定	4/30(木)・5/1(金)	尿検査二次・予備日
14 (火)	レントゲン撮影(1年生)	5/22(金)・26(火)	内科検診
14 (火)・15(水)	尿検査一次・予備日	6/8(月)・9(火)・16(火)	
16 (木)	歯科検診(全学年)		
17 (金)	眼科検診		
21 (火)	心電図検査(1年生)		

※学校医先生等のご都合により、日程が変更になることもあります。
※健康診断で不安がある人は、保健室へ相談してください

