

ほけんだより 4月

令和5年4月10日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

入学、進級、おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。

保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきたいです。一年間よろしくお祈りします。



《 保健室利用のルール 》



- ① 教科や担任の先生にことわって、「保健室連絡カード」を持って来室してください。
- ② 保健室で休養できるのは1時間です。1時間休養しても回復しない場合には、家庭と連絡を取って、早退の措置をとります。
- ③ 保健室では、内服薬は使用しません。
必要な場合は、家庭で用意してください。
- ④ けがをした場合は、当日の応急手当のみ保健室で行います。
翌日以降の処置は、家庭でお願いします。
- ⑤ 保健室にある物品は必ずことわってから使用してください。
- ⑥ 具合が悪くて休んでいる人がいるので、静かに利用しましょう。



今年度お世話になる学校医の先生

内科：善方 正一 先生（関宿中央医院）
歯科：玉木 肇 先生（木間ヶ瀬歯科医院）
眼科：森田 一之 先生（関宿いちおか眼科）
耳鼻科：永瀬 大 先生（ながせ耳鼻咽喉科）
薬剤師：稲富 佐斗子 先生（オヌマ薬局）



しっかり刻もう！朝の生活リズム

- ① 決まった時間に起きる
ゆとりを持って登校するためには、何時に起きたらよいか考えましょう。
いつもより20分早く起きると、
・朝ご飯をゆっくり食べられる ・ゆっくりトイレに行ける ・イライラしない
・忘れ物がないかチェックできる ・落ち着いて安全に登校できる など…
あと20分の早起きで、1日が気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事！
- ② きちんと朝ごはんを食べる

朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。

たとえば、前日の夕方に夜ごはんを食べたきりで朝ごはんを抜いてしまうと、給食まで16～17時間も食事をしていないことになります。これでは、長時間栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。

朝はまず、朝ごはんをきちんととって、元気なスタートをきりたいですね。

- ③ 登校前に健康観察をする
毎朝体温を測りましょう。

・すっきり目覚めた？ ・顔色は？
・便の状態は？ ・食欲はある？
・熱や具合の悪いところはない？



4月の健康診断日程

11日（火） 発育測定・視力検査（全学年） 25日（火） 歯科検診（全学年）
12日（水） 聴力検査（1・3年生）
24日（月） 眼科検診（全学年）・尿検査一次（全学年）