

ほけんだより 4月

令和4年4月8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。4月は新しいことがいっぱい。新しい友達、新しいクラス、新しい先生。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますよね。緊張や不安があるのはみんな同じ。最初の1歩は、笑顔のあいさつからです。

がんばりすぎて疲れたかな？と思ったら、リフレッシュする時間を作ったり、のんびり過ごしたりして、元気いっぱいの1年にしましょう。



《 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、家庭をお願いします。
- 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

毎朝体温を測って、健康観察カードに記入しましょう。

- ・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(月)	発育測定・視力検査(全学年)	25日(月)	尿検査一次(全学年)
12日(火)	聴力検査(1・3年生)	27日(水)	眼科検診(全学年)
15日(金)	耳鼻科検診(1年生全員・2,3年生一部)		
18日(月)	歯科検診(全学年)		