ほけんだより 4月

球美中学校
保健室
R3.4月号

4月の保健目標

健康診断の意義を知り、正しく受けよう

進級・入学おめでとうございます

新学期がスタートしました。新しい学年、新しい先生でドキドキのスタートだったのではないでしょうか。
保健室では、心も身体も健康で安全な生活がおくれるように、みなさんをサポートしていきたいと思います。

今年度もよろしくお願いします！

みんなの保健室！

機能と役割を正しく理解して…ルール・マナーを守って利用してください!!

健康観察(検温)をしよう

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度も毎朝、健康観察をしてから登校しましょう。必ず検温し、健康観察シートに記入、登校したら忘れずにシートを提出しましょう。一人一人の健康観察が、感染症予防につながります。

熱はないですか？

のどの痛みやせきはないですか？

体はだるくないですか？

健康診断がはじまります

項目	日	内　容　・　備　考
身体測定	４/１６（金）	身長・体重（体組成）をはかります。 ☆ どのくらい成長したか ☆ バランスよく成長、発達しているかをみます。 ※ 全学年トレパン登校 身長を測るので、女子は頭の上で髪を結ばないで下さい。
聴力検査（1・3年）	４/９（金）	オージオメーターという機器を使って、高さのちがう２種類の音が聞こえるかを検査します。 ☆ 聞こえにくくなっていないかをみています。
尿検査	４/15（木） １６（金）	朝起きてすぐの尿をとって提出してください。 ☆ 尿にたんぱくや糖、血液が混ざってないかを調べます。 ☆ じん臓のはたらきに異常がないか、糖尿病にかかっていないかをみます。 ※ 採尿容器は４/１４（水）に配ります。
心電図検査(1 年)	４/９（金）	☆ 心電図計を用いて心臓の働きに異常がないか調べます。 ※１年生はトレパン登校
視力検査	４/９（金）	☆ 学習に支障のない見え方であるかどうかの検査です。 ※メガネを使用している生徒はメガネを持参して下さい。
子ども健診(１年)	５/１０（月）	血圧・腹囲・血液を検査します。 ☆ 生活習慣病や貧血の有無を調べます。 ※当日は朝食抜きで登校します。（おにぎり持参） ※１年生はトレパン登校
歯科検診	４/２８（水）	☆むし歯の有無、歯ぐきや歯並び、かみ合わせの状態をしらべます。 ※歯ブラシセット持参（午後の検診のため）
内科検診	５/２５（火） ２７（水） ２８（金）	☆皮膚や運動器、肺や心臓の働きを調べます。 ※検診日の学年はトレパン登校。

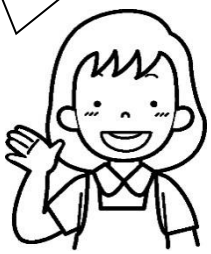
身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう　身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう　骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう　骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない　そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

検査がある日はなるべく欠席しないようにして下さい。