

保健だより 4月号

平成30年4月12日
垂水中央中学校 保健室



新しい学年がスタートしました！この1年、また充実したものになるよう、みんなで頑張っていきましょう！そのためには、やっぱり健康第一！！自分の心と体をしっかりと守れるような行動をとれるようにしましょう。保健だよりでは、みんなの心と体の健康について気を付けてほしいことや、知ってほしいことを掲載します。是非、読んでみてくださいね★

みんな覚えてね！

保健室の利用のルール★

悩みごとがあったら、いつでも相談してください！みんなの力になりたいです。一緒に考え、一緒に解決していけるようにしましょう。



体調が悪いときは、「保健室来室者カード」に名前・症状等を記入し、担任（副担）の先生か教科担の先生のサインをもらってから来てくださいね！（保健室来室者カードは、各学級に置いてあります。）

～みんなにお願い～

みんなで使う保健室です。お互いに気持ち良く利用できるように、声の大きさには気を付けてください。また、保健室には、本や器具が置いてあります。利用する際は一言許可をとってから、大切にしてくださいね。

☆昨年度の保健室でのハナマル☆

- ・怪我をして出血したら、しっかりと洗ってから来る人が多かった！（自分で最初の処置を行うことが大切ですね★）
- ・入室のあいさつが良くなりました！上履きをそろえて入る人が多くなりました！（マナーが身に付いている人って素敵ですね★）

朝ごはんパワーで、やる気スイッチ ON！

朝は、前日の夕ご飯から時間がたっているのに、体の中のエネルギーのものが足りなくなっています。そのため、朝ご飯を食べて、その日最初のエネルギーを作り出すことが大切です。脳のエネルギーのものは、主に「ブドウ糖」です。ブドウ糖



は体の中にたくさんためておくことができないので、すぐに足りなくなります。朝ご飯はブドウ糖だけでなく、さまざまな栄養素を内臓や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせます。

朝ごはんを食べられない（食べたくない）人は、夜の食事の時間を見直してみてください。夜9時以降は食事を摂らないようにしましょう。

さあ！健康診断始まるよ！（始まってるよ）

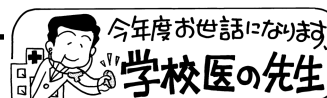
4～6月にかけて健康診断がスタートです。健康診断は、みんなの体の状態を知るための大切なもの！
各検診の目的・日時・検査方法をしっかりと確認してから、検査に臨みましょう！

【検診スケジュール】

項目	期日	学年
体格測定	4月9日（月）	2・3年生
	4月13日（金）	1年生
心臓検診	4月9日（月）	1年生
尿検査（腎臓検診）	4月16日（月）	全学年
歯科検診	4月17日（火）	2年生
	5月16日（水）	1年生
	6月7日（木）	3年生
眼科検診	4月25日（水）	1年生
	5月10日（木）	2・3年生
内科検診	5月9日（水）	2年生
	5月28日（月）	3年生
耳鼻科検診	5月18（金）	全学年

★検診日が間近になったら、「健康診断シリーズ 保健だより」を配布します。検診の目的や検査方法などが書かれているので、必ず確認してから受けてください。

★検診の結果は、全員に配布します。自分の結果を確認し、治療・検査が必要な場合は、早めに専門医を受診してください。



内科 桑波田 先生（桑波田医院）
 歯科 六 田 先生（ろくた歯科医院）
 眼科 柳 田 先生（垂水中央病院）
 耳鼻科 鹿児島大学附属病院より
 薬剤師 小池田 先生（垂水調剤薬局）

腎臓検診（尿検査）って何だろう？？.....

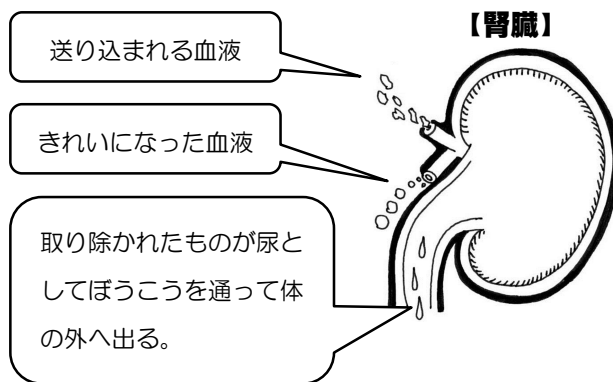
腎臓検診では、尿を検査して、腎臓の働きと腎臓病や糖尿病にかかっているかを調べます。

★腎臓って何？

- ・腎臓は背骨の両側に1個ずつあります。
- ・大きさ：握りこぶしより少し大きいくらい

★腎臓の働き

送られてくる血液の中から、いらないもの（古くなって役に立たなくなったもの、摂りすぎた塩分・糖分など）を取り除き、尿をつくります。



【保護者のみなさまへ】

★ 提出物について

4月は提出物の多い時期です。記入・提出のご理解・ご協力をお願いします。なお、保健室からの個人情報に関するお手紙は、保健関係連絡封筒に入れてお配りします。この封筒は、3年間使用します中身を確認されて、封筒は学校（保健室）へ返却してください。

★ 朝の健康観察について

新年度が始まり、子供たちは新しい環境で毎日頑張っています。気づかないうちに疲れもたまっていることがありますので、朝、登校前にお子さんの様子（体調・顔色・排便・食欲等）を確認していただき、いつもと違う時には無理をさせず休養をとるようにしてください。