

ほけんだより 4月号

令和3年4月8日（木）
港区立高松中学校 保健室
養護教諭



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。昨年度はコロナ対応で今までにない、感染予防の生活様式でがまんの1年でした。

まだまだ油断できませんが、本年度も、心も身体も元気に学校生活を送れるよう、基本の予防対策を続けていきましょう。

朝の健康チェック

家から出る前に、自分自身の健康状態を確認しましょう！一日元気に過ごせる状態ですか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> すっきり目覚めましたか？ | <input type="checkbox"/> 睡眠は十分ですか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 顔色はどうか？ |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 咳やくしゃみはしていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> トイレに行きましたか？ | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ |

毎日を元気に過ごすには生活リズムを整えることが大切です。まずは早寝早起きを実践しよう！

4月の健康診断の予定

4月から6月末まで、定期健康診断が行われます。これは、みなさんの身体の発達を確認します。また、異常や病気がないか調べるとも大切な機会です。

9日（金）	身体計測	全学年	*体操着を忘れずに！
13日（火）	尿検査	全学年	*登校したら、すぐに保健委員へ提出！
19日（月）	尿検査（予備日）	該当者	*登校したら、すぐに保健委員へ提出！
22日（木）	内科検診	全学年	*体操着を忘れずに！



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

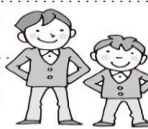
骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

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。



保護者のみなさまへ

お子さまの入学・進級おめでとうございます。

養護教諭の中満（なかみつ）です。健康で安全な学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思っております。お子さまの健康状態などで気になる点がありましたらご連絡ください。

定期健康診断の結果、何らかの異常や疾病が診られた場合には、健康診断結果のお知らせ（治療勧告書）をお渡ししています。受け取られましたら、医療機関にて診察を受けられますよう、お願いいたします。