

ほけんだより

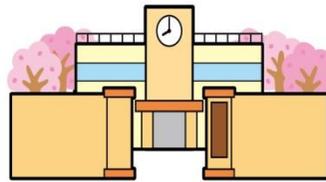
流山市立西初石中学校 保健室
平成30年4月11日



新学期がスタートしました。新しい友だち、新しい生活を前に、心機一転「よし、頑張るぞ！」という気持ちの人も多いことでしょう。ぜひ、自分の良さを存分に発揮してほしいと思います。保健室から楽しみに見守っています。



今年度、育児休暇より復帰しました養護教諭の鈴木美紀です。みなさんが毎日楽しく過ごせるよう、サポートしていきます。何か困ったことや気になることや、心配なことがあったら、気軽に声をかけてくださいね。



1年間、みんなと一緒に楽しく過ごしたいと思っています。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。。。!!
保健室の役割を守って利用してください!!

けがの応急手当や 具合が悪いときの一時休養に	自分の体や健康について 知りたい時・調べたい時	悩みをかかえている時に
どきどき先生にことわってから 利用しましょう	ベッドで休んでいる人もいます 静かに利用しましょう	保健室にあるものは ひと声かけてから使いましょう

保健室の利用について

- 保健室に入るときや出るときは、あいさつをしましょう。(入るときはノックをしてください)
- 自分の体や具合やけがの様子等を自分の言葉で説明してください。(いつ、どこで、どうして、どうなったか)
- 保健室は、医療機関ではありませんので、応急手当や一時的な休養はできますが、治療はできません。(学校でけがをして病院に行った人は、鈴木まで連絡してください。)

健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

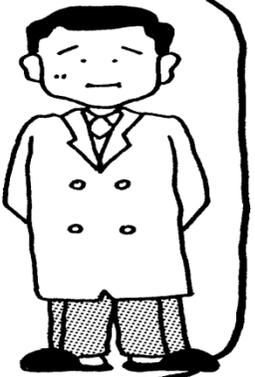
～4月の健康診断日程表～

項目	日時	対象者
身体測定・視力検査・聴力検査 運動器検診	4月12日(木) 1～4校時	全学年
歯科検診	4月19日(木) 8:40～	全学年

お世話になる先生方

内科	小野クリニック	小野 伸夫 先生
歯科	ファミリー歯科	武田 貢 先生
眼科	さとう眼科	佐藤 直樹 先生
耳鼻科	初石耳鼻咽喉科医院	仲秋 功司 先生
薬剤師	わかば薬局	野沢 優之 先生

よろしくお願ひします



保護者の皆様へ

大きく環境が変わる新学期、生徒たちは新しい出会いに胸躍らせる一方、張り切りすぎたり、不安を感じたりして、心身ともに疲れやすくなっています。

これから一年間、ご家庭と学校で協力しながら、お子様の心身の健康を見守っていきたいと思います。何かありましたらいつでもご連絡ください。

また、保健関係のプリントや提出物等が多く、お手数をおかけします。いずれも健康に関わる大切なことですので、ご協力よろしくお願ひいたします。



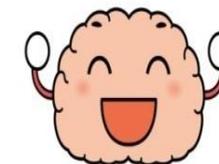
健康診断は何のため？

健康診断は、主に「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」を目的として行われます。そして、現在はもちろん、将来にわたってより健康に生活していくための課題を見つけ、目標設定につなげる重要な機会でもあるのです。心身の健康は、みなさんが今後希望する進路に進み、さらには社会に出て力を発揮していく過程にも大きな意味をもってくる要因のひとつです。決しておろそかにせず、真剣に取り組んでほしいと思います。



脳について知ろうシリーズ①

脳を活性化するためには



私たちの脳は12時間でエネルギーを使い果たすようになっています。脳のエネルギーの源はすべてブドウ糖で、1時間に5gのブドウ糖を消費します。ブドウ糖は肝臓のグリコーゲンからつくられますが、肝臓には60gしか蓄えられません。つまり、3食のうち1食でも抜くと脳はエネルギー不足になります。

脳のエネルギー消費量は体全体の約18%であり、脳の重量は体重の約2%しかないことを考えると、脳がいかに多くのエネルギーを必要としているかがわかります。お腹が空くと頭がボーッとするのは、脳が栄養素を欲しがっているサインです。朝食を食べて脳を活性化してから1日をスタートさせましょう！

子どもを伸ばす 脳のはなし 少年写真新聞社より

・・・・・・・・・・・・・・・・ キ リ ト リ ・・・・・・・・・・・・・・・・

ほけんだよりで取り上げてもらいたい内容等、ご希望があればぜひご意見いただけたらと思います。みなさまのご意見を元によりよいほけんだよりを作っていけたらと思っています。用紙につきましては、保健室前のBOXまでお願いします。ご協力お願いします。