

保健だより4月

久米島西中 保健室

～保健目標～
自己の健康状態を知ろう！

入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。新しい学年での目標は決めていますか？勉強や部活など、何をするにも脳と体にパワーがないと始まりません。しっかり眠って、朝ごはんをエンジンにかけて登校しましょう。まずは、自分にできることからでも大丈夫！

西中の皆さんが、素敵な成長をできる1年となりますように…☆

はじめまして！

保健室って こんなところ です

今年度からお世話になります、
とくちしほ
養護教諭の渡久地志保です。皆さんが心も
体も元気に過ごせるようお手伝いします！
よろしくお願いします！

だれが使う？

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



いつ使う？

こんなときは
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい



どうやって使う？

守ってほしい
ルールがあります



入室するときは先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

ケガのことを教えてください

「いつ・どこで・何をしています」の情報でどんな手当ををするか判断します。

保健室の中では静かに

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

使うときは声をかけて

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

新型コロナ対策継続中～!!

昨年「新しい生活様式」を取り入れた学校生活を過ごしてきました。残念ながら、新型コロナウイルス感染症は、まだまだ収まっていない状況です。そんな中、安全に安心して学校生活を送っていくためには、一人ひとりが感染症対策をとりながら過ごしていく必要があります。

- 1 毎朝、検温をして登校する。
- 2 マスク着用、水筒、ハンカチを持参する。
- 3 石けんでの手洗い
手洗い6つのタイミング①外から教室に入るとき②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき③給食の前後④掃除のあと⑤トイレの後⑥共有のものを触ったとき
- 4 窓を開け、換気を行う。

自分も！周りの人も！守るために毎日、継続していきましょう！

きれいなハンカチ・タオルを持っていますか？

さまざまな感染症の予防に手洗いは欠かせませんが、せっかくなきれいに手を洗っても、ハンカチ・タオルが汚れていたら意味がありません。いつも清潔なハンカチ・タオルを持ち歩きましょう。1枚多く持つと、便利です。

いつから
持つてるっけ？

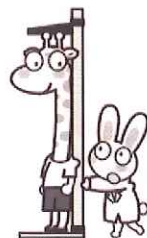
貸して～！

毎日自分で
用意して！



©少年写真新聞社2021

裏面に健康診断の日程や注意点を載せています。確認をして、提出忘れやできるだけ健診日の欠席がないようにしましょう。



令和3年度 定期健康診断日程

検査項目	期 日・対象	内 容	注意事項
尿検査	4月15日(木) 16日(金) 全学年	腎臓に病気がないかどうかを調べます (糖・蛋白・潜血)	・朝の会までに提出する。 ・出し忘れがないように!
身体測定 (身長・体重)	4月20日(火) 3年 26日(月) 2年 27日(火) 1年	どれだけ成長したか、バランス良く成長しているかどうかを調べる。	・ <u>トレパン登校</u> ・静かに移動、待機する。
歯科検診	5月26日(水) 全学年	・虫歯はないか ・歯みがきの様子、 歯肉の状態。 ・かみ合わせや歯並びの様子等を検査する。	登校前の歯みがきを忘れずに!
内科検診 結核検診	5月18日(火) 3年 20日(木) 2年 21日(金) 1年 13時15分~	・心臓・肺音の異常・ 背骨の歪み・耳・喉・ 目の疾患はないか・ 栄養状態は良いか等を調べる。	・ <u>トレパン登校</u> ・静かに移動、待機する。
心電図検査	6月8日(火) 1年	心臓の病気がないかどうかを調べる。	・ <u>トレパン登校</u> ・検査前は走らない。
視力検査	6月8日(火) 全学年	目はよく見えているか、メガネ・コンタクトは合っているか。	メガネを持っている人は必ず持ってくる
聴力検査	6月8日(火) 1. 3年	耳の聞こえはいいかどうかを調べる。	静かに移動、待機する。

※1年生を対象に子ども健診5月24日(月)があります(採血・腹囲・血圧測定)。当日は、朝食を食べずにおにぎり持参で登校してください。

学校三師を紹介します!

【学校医】 吉村 純 先生(球美の島診療所)
【学校歯科医】 石川 穰 先生(具志川歯科医院)
【学校薬剤師】 山城 晶 先生(たいよう薬局)



「また健康診断?」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか?
健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。
自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。
自分の体を大切に、健康な生活を送るために——。

今年健康診断もしっかり受けましょう

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かかわらず、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。

