



2019年



入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートし、あなたはどんな思いを描いていますか？

新学期の始まりは、新しい自分を発見する“チャンス”でもあります。

自分の描いた“思い”を大切に、よいスタートを切りましょう。



定期健康診断が始まります。

明日から健康診断がスタートします。

学校で行う健康診断は、学習活動や学校生活が、円滑に行われるようにするために、あなたの体の成長具合や、疾病・異常がないかを調べるものです。

健康診断を通して、自分の健康状態を把握し、自身の健康上の課題にも気付いていくことが大切です。

★自分の体と向き合い、健康について考える貴重な時間、それが健康診断なのです。

<1年生日程>

4月17日(木)	尿検査①
4月18日(金)	尿検査②
4月23日(火)	心電図検査
4月26日(金)	耳鼻科検診
5月 7日(火)	身体計測・視力・聴力
5月 8日(水)	胸部X線撮影
5月 9日(木)	尿検査③
5月 9日(木)	歯科検診
5月10日(金)	尿検査④
5月23日(木)	眼科検診
5月28日(火)	尿検査⑤
6月21日(金)	内科検診

<3年生日程>

4月 9日(火)	歯科検診
4月17日(木)	尿検査①
4月18日(金)	尿検査②
4月22日(月)	耳鼻科検診
5月 7日(火)	身体計測・視力・聴力
5月 9日(木)	尿検査③
5月10日(金)	尿検査④
5月23日(木)	眼科検診
5月28日(火)	尿検査⑤
6月 7日(金)	内科検診

<2年生日程>

4月17日(木)	尿検査①
4月18日(金)	尿検査②
5月 7日(火)	身体計測・視力・聴力
5月 9日(木)	尿検査③
5月10日(金)	尿検査④
5月22日(水)	耳鼻科検診
5月23日(木)	眼科検診
5月28日(火)	尿検査⑤
5月30日(木)	歯科検診
6月28日(金)	内科検診

★学校医紹介

内科 水内 知子 (牛尾医院亀の甲クリニック)
 眼科 中村 建徳 (中村眼科医院)
 耳鼻科 米田 敬 (よねだ耳鼻咽喉科クリニック)
 歯科 井上 裕章 (井上歯科医院)
 薬剤師 阿武 英晴

★健診当日は、学校医の先生に「よろしくお願ひします」「ありがとうございました。」と挨拶やお礼を忘れずにしましょう。また、前の人の受け方をよく見ておく、きちんとならんで静かに順番を待つなどご協力お願ひします。

保健室を利用する際は、以下のことを守ってください。

★休憩時間の利用を原則とします。

★生徒が処置できる程度の手当では、養護教諭の指導下で生徒が行ってもよいこととします。

(包帯法等、実習の場として活用してください。)

★保健室で使用する医薬品等は、学校管理下における傷病に対する救急処置用であるため、それに続く継続処置には使用しません。帰宅後、家庭で手当てをしてください。

※マスクや、部活動で個人的に使用するテーピング等も各自で用意しましょう。

★授業中に来室する場合は、友人に伝言を依頼したり、教科担任に許可を得たりして、必ず所在を明らかにしてください。

※ただし、体育実技や実習等の場合は、伝言ではなく、自ら教科担任に相談し、教科担任の指示を仰いでから来室してください。また保健室利用が授業時間にかかった場合は、「保健室来室者連絡票」を発行しますので、教科担当に確実に渡してください。

★休養は、回復の見込みのある場合に、原則として1時間を限度とします。授業復帰が見込めず早退する場合は、学級担任から保護者へ連絡し、学級担任が早退手段を確認してから早退してください。早退後の経過や学校生活で配慮すべき事項があれば、学級担任または保健室に申し出てください。

★保健指導用資料・備品・器具は、必ず教員の許可を得て丁寧に使用し、無断で保健室外に持ち出さないで下さい。室内の整理整頓を心がけましょう。

※使用後の布団は畳む、椅子を収納するなど、元通りに片づけることを習慣化しましょう。

★養護教諭不在時は、体育教官室(体育館横)に申し出てください。

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

その1 やる気と集中力が出る

脳にエネルギーを補給する

朝食は、その日一日を始めるためのウォーミングアップとして、とても大切な役割を持っています。朝食を摂らずに活動を始めると、体も脳も栄養不足となり、集中できなかつたり、イライラしてしまったりすることがあります。

人間の体で重要な器官である脳は、大量のエネルギーを消費しますが、脳がエネルギーとして利用できるのは、食事により摂取する炭水化物(糖質)だけです。また、脳は朝食をとることで代謝が、ぐんと上がり活動に適した状態になるのです。

その2 身体のリズムを整える

体温を上昇させる

朝ごはんを食べることで、眠っていた身体を目覚めさせ、体温を上昇させます。

肥満予防

朝ごはんを食べないと、食事の回数が減り間隔があくことで、体がいざというときのためにエネルギーを蓄えようとします。また血糖値の低下だけでなく、基礎代謝が低下するので、ますます脂肪が貯まりやすい体になってしまいます。

おつうじが良くなる

朝の空腹時に食事をすると、腸の蠕動ぜんどうを刺激し、排便を導く胃結腸反射を強く促します。朝食を習慣づけることで規則正しい排便のリズムが作られます。



その3 口臭予防になる

寝ている間に口内の食べかすや唾液中の成分が腐敗しますが、朝ごはんをしっかり噛んで食べることで唾液が出て口の中をきれいになります。また食物繊維を取ることで口の中の掃除になります。