

# ほけんだより 4月

平成27年4月10日  
練馬区立開進第四中学校

4月は新しいことがいっぱいです。新しい友達、新しいクラス、新しい先生。わくわくするけれど緊張することもあると思います。頑張りすぎたかな?と思ったら、ひとやすみ。のんびりする時間を作りましょう。

そして、リフレッシュして、また、元気に過ごしましょう。



## 健康診断が始まります



健康診断が始まります。私たちは人によって顔が違うようにからだにもそれぞれ個性があります。自分の個性を知るきっかけになるのが健康診断です。いろいろなことにチャレンジしていく上でベースとなるからだに興味をもって健康診断を受けてください。健診の前には「保健の知識」というお便りも発行します。

## 4月～5月の健康診断の日程

4月16日(木)	口腔健診	全学年
4月17日(金)	耳鼻科健診	1年、2年生の半分
4月23日(木)	腎臓検診	全学年
4月24日(金)	耳鼻科健診	2年の残り半分、3年生
4月28日(火)	眼科健診	全学年
5月1日(金)	身体計測・視力検査・聴力検査	全学年
5月8日(金)	心臓検診	1年生と一部の2、3年の一部
5月12日(火)	腎臓検診2回目	内科・結核健診(1年生)
5月19日(火)	腎臓検診二次	内科・結核健診(2年生)
5月26日(火)	内科・結核健診	(3年生)

## お世話になる校医の先生



内科	井口 俊 先生	(井口医院)
眼科	長松淳一 先生	(氷川台眼科)
耳鼻咽喉科	平山玖美子 先生	(耳鼻咽喉科平山医院)
歯科	森田修司 先生	(森田歯科医院)
薬剤師	山下喜美 先生	



## 朝ごはんを食べないと・・・

朝ごはんは、頭とからだを目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。例えば、前日の夕食を食べたきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16～17時間も食事をしていないこととなります。これでは長時間栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下していきます。また眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強に打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。

朝は、まず朝ごはんをきちんと食べて、快調なスタートを切りたいですね。



良くなむと脳が活性化され、記憶力がアップします。かむことで、サルは人になったとも言われています。きちんとかむためには、むし歯や歯周疾患がないことが必要です。そのためには、ご飯の後は歯みがきをして歯を大切にしましょう。給食の後もなるべく歯みがきをするようにしましょう。



## 保健室利用のルール



保健室には、ケガをした人、体調がすぐれない人、相談や悩み事のある人など、いろいろな人が利用します。保健室は、いつでも、誰にでも開かれています。そんな保健室をみんなで気持ちよく使えるようにしましょう。

### みんなに守って欲しいこと

1. 体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室ではいつも静かにしましょう。
2. 心やからだ弱っている人が訪れます。思いやりの気持ちを持って、むやみに質問したり、からかったりするのは絶対にやめましょう。
3. 薬品や備品はみんなの物ですが、管理しているのは先生です。また、個人情報など大切なものもたくさんあります。勝手に持ち出したり使用したりすることのないようにしましょう。使用する場合は声をかけるようにしましょう。
4. 誰もいないときに先生と話したいことがあれば、そっと伝えてください。時間を決めて約束します。



みんなの協力で、誰もが気持ちよく使える保健室にしていきたいと思います。そんな保健室で、みんなの心やからだの成長をサポートしていきたい古家です。1年間よろしくお願ひします。