

ほけんだより4月



令和 6年 4月
本埜中学校 保健室

新学期がスタートしました。1つ学年が上がって、新たな気持ちで4月を迎えられたでしょうか？
「笑顔いっぱい、元気いっぱいの1年」になるように、みんなで助け合って過ごしていきましょう！

保健室 って どんどころ？

ケガの手当てをします



悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



だれ
誰でも、いつでも
来ていいところです

担任の先生に
言ってから来てね

げんき☆クイズ

\\ これなんだ？ //

あいうおお



ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように…

* ほけんだよりとほけん室を
* よろしく  お願いします *

* 今、読んでくれている「ほけんだ
* より」は、保健室からみなさんへの
* お手紙です。書いてあるのは、体や
* 心についての話。「毎日元気だから
* 読まなくても平気！」と思った人も
* いるかもしれません。

* 「今」元気なのはもちろん素晴らし
* いことですが「これから」の体や心の
* 健康も大切にしましょう。ずっと元
* 気でいるために知ってほしいことを
* 書いていきますので、配られたら、
* 是非読んでほしいと思います。

* そして、保健室にはみなさんの健
* 康を一緒に考える先生がいます。体
* や心のことを話したいと思ったら。
* 気軽に保健室へ来てください！



今年度も保健室は 佐久間 が担当します。
みなさんが心も体も健康で過ごせるように
サポートしていきます！
1年間よろしくお祈りします♪

健康診断が始まります！



本埜中学校の健康診断・保健指導日程



健康診断の目的は…？



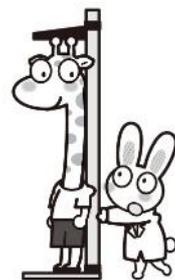
その❁ 自分の成長や健康状態を知る

その❁ 病気の疑いがないかを調べる

その❁ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

日にち	検診	対象
4月11日(木)	身体測定	全校生徒
4月25日(木)	歯科検診	全校生徒
4月23日(火) 24日(水)	尿検査1次	全校生徒
5月8日(水)		
5月7日(火)	生活習慣病予防健診	1・3年生
5月8日(水)	耳鼻科検診	1年生
5月24日(金)	眼科検診	1年生
5月27日(月)	脊柱側湾症1次検診	1年生
5月28日(火) 29日(水)	尿検査2次	対象者のみ
6月6日(木)		
6月6日(木)	内科検診	全校生徒
6月25日(火)	歯科保健指導(ブラッシング指導)	1年生
7月17日(水)	脊柱側湾症2次検診	対象者のみ
11月20日(水)	生活習慣病予防検診事後指導	1年生



身長がぐんぐん伸びる!?ためのアドバイス♪

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。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度についてのお知らせ



学校管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費 5,000 円(自己負担 3 割の場合、支払額 1,500 円)以上が対象になります。受診した月から 2 年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室へお知らせください。

朝 からだの声を聞いてみよう

