



ほけんだより

～5月号～

令和6年4月5日7日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

生活リズムを整えよう

牛一中の皆さん、こんにちは♪

保健室では、みなさんの心とからだの健康づくりをサポートします。けがをした時や体調が悪い時、体や健康について知りたい時、どうしたらよいかわからなくなってしまったときなど、遠慮せずに保健室に来てください。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度も健康診断が始まりました！～自分のカラダを知ろう～

健康診断の目的

① 自分の体を知る

自分の体の成長や、どこか具合の悪いところがないかなどを知ることができます。



② 病気の早期発見・早期治療

さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見付けることができます。また、早く治療することで、病気の悪化を防ぐことができます。



③ 健康を意識する

普段から自分の体について考えることは、健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心をもつきっかけにもなります。自分の健康は、自分で守るものです。健康診断をしっかりと受け、自分の体の状態を知っておきましょう。

健康診断の結果が出たら・・・

健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせを出します。お知らせをもらった人は、なるべく早く医療機関を受診することをお勧めします。なお、学校での健康診断は病気の疑いがある人を見付け出すものなので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。また、夏休み前に「定期健康診断の記録」を配布し、結果をお知らせします。健康診断は受ければ終わりではありません。結果をきちんと理解し、自分の健康を考えるために活用してください。

規則正しい生活をしましょう！

ゲームやパソコンなどを長い時間していたり、夜更かしをしたり、朝ごはんを食べていなかったり、また、間食の回数や量が多かったり…という人はいませんか？ このような生活を続けていると、体の調子が悪くなったり、心が不安定になったりして、元気に過ごすことができません。「最近、ちょっと調子が悪いな…」というときは、生活のリズムを見直すことで改善することがあります。

<毎日、快適に過ごすために、次のようなことに注意しましょう！>

- 早寝早起きを心掛け十分な睡眠時間を確保する。
- 1日3回、食事をきちんととる。(朝食をぬかない)
- おやつは決まった時間に食べる。(ダラダラ食べない、食べすぎない)
- 毎朝、トイレに行く。
- スポーツやストレッチをして体を動かす。(ゲームで遊んでばかりはダメ！)
- ストレスをためない。(自分なりの方法でリラックスしよう)



運動会の練習が始まります！～けがや熱中症に気を付けましょう～

これから運動会練習が本格的に始まります。体を動かす時間が増えますので、けがをしないよう、運動の前にはしっかりとストレッチをして準備をしましょう。そして、熱中症にも注意が必要です。寝不足をせず、朝食を食べて登校してください。水筒も忘れずに持参しましょう。なお、運動時のマスク着用は熱中症の危険リスクが高まりますので、大変危険です。外すことをお勧めします。

疲労はけがや熱中症につながります。規則正しい生活を送り、疲れをためないようにしてください。



