

ほけんだより 4月

令和3年4月13日
氷川中保健室
文責：對田

新学期がはじまりました！新しい学年にはもうなれましたか？
ほけんだよりでは、毎月の保健行事や体と健康についての情報をお伝えします。体は、生まれてからずっと一緒にパートナー。ほけんだよりを通して、健康に興味を持ってくれたらうれしいです。



健康診断が始まります！

健康診断は、元気に学校生活を送れるように、体の様子を調べるものです。検査によっては提出していただくものもありますので、ご協力をお願いいたします。

検査項目	対象	検査日	目的など
身体計測	全員	4月13日(火)	体がバランスよく成長しているかみる
尿検査	全員	5月7日(金) 5月13日(木) 5月20日(木) 二次	腎臓の病気・糖尿病がないか調べる
歯科検診	全員	5月21日(金)	むし歯、歯並びや歯ぐきを診てもらう
心臓検診	1年生	6月1日(火)	心臓の様子を調べる
耳鼻科検診	1年生と 2・3年生の希望者	6月4日(金)	耳・鼻・のどの病気がないか診てもらう
内科検診	2の1、3年	6月7日(月)	心臓など内科的総合診断。運動器検診、結核検診も行う。
	2の2、1年	6月8日(火)	
眼科検診	全員	6月18日(金)	目の病気がないか診てもらう。

出席停止について

学校では、お子様が学校保健安全法に定められている感染症にかかった場合、感染予防のため出席停止となります。下記の病気にかかっていると医師から診断されたら早めに学校へご連絡ください。

- 風疹 ○水痘 ○麻疹 ○流行性耳下腺炎 ○インフルエンザ ○感染性胃腸炎
- マイコプラズマ肺炎 ○新型コロナウイルス感染症 など

なお、ご家族がPCR検査を受けることになった場合、生徒本人に症状がなくても、結果が分かるまでは出席停止となります。



今年お世話になる学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも様々な健康面のサポートをさせていただきます。また、薬剤師の先生は、皆さんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 学校医 緒方博文先生
- 耳鼻科医 黒田建彰先生
- 歯科医 山口貴久先生
- 薬剤師 福原慶寿先生
- 眼科医 松村 明先生



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。



保健関係書類の提出、ありがとうございました

13日(火)までとしておりますので、まだのところはご提出をお願いします。

スクールカウンセラー・相談員について

今年度も、忍那かずみスクールカウンセラーと田中茂都美学校教育相談員の2名に来ていただけることになりました。お二人ともたくさんの事例と向き合ってくられています。生徒はもちろん、保護者の方のご相談も行っていただけます。相談希望者は、担任の先生か保健室へお知らせください。

