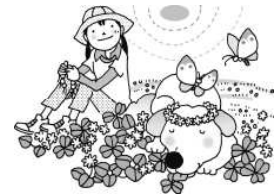


ほがんだごより4月

平成23年4月22日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

今月の保健目標

- ・ 健康診断を正しく受けよう。
- ・ 校舎内外をきれいにしよう。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

東日本大震災という大きな出来事があり、大変なことも多い中ですが、小原木中学校では、新たに14名の新入生が入学し、全校生徒39名で新たな1年をスタートすることができました。

健康な心とからだは何よりも宝物だと思います。今年も1年間元気に過ごせるように体調管理をしっかりとしていきますよ！

今月の保健目標は、「健康診断を正しく受けよう」「校舎内外をきれいにしよう」です。これから健康診断が始まります。この機会に自分のからだについて見つめ直してみましょ。また、1年きれいな校舎で活動するために清掃も頑張りましょね！



健康診断が始まります！

健康診断は、皆さんの健康状態や発育の状態を知るために必要な検査です。この機会に自分のからだのことを知り、健康的な生活を送るよう心がけましょ。

4月の健診予定

日時	健診名	対象	時間帯	備考
4月25日(月)	身体測定①	全校男子	放課後	半袖・短パン・裸足
4月26日(火)	身体測定②	全校女子	放課後	半袖・短パン・裸足

- ・ 健診は、1年生→2年生→3年生の順に、出席番号順で行います。
- ・ 保健室に入ったら靴下を脱いで待っていてください。

※注意事項

- ・ 身体測定の際の女子の髪型は、ポニーテールなどの測定しづらい髪型はさけましょ。
- ・ 順番を待っているときは、静かにましょ。



心の健康について

大震災のため、今までの生活が大きく変わってしまいましたね。震災から1ヶ月以上が経過いたしましたが、まだ余震が続き、不安がある人も多いかと思ひます。何か不安なことや心配なことがある時は、一人で抱え込まず、担任の先生や保健室の先生、その他話しやすいと思ひ人など、誰でもいいのでお話しをしてみましょ。

誰かに聞いてもらうだけでも、少し心が楽になると思ひますよ。



規則正しい生活を心がけましょう！

健康な生活の基本は、規則正しい生活を送ることです。特に中学生の時期は、心身が大きく成長する時期です。健康な生活のために、次のことを心がけましょう。

① 早寝・早起きをしましょう！

中学生に必要な睡眠時間は8～9時間です。睡眠時間が足りないと免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。早寝・早起きをこころがけましょう。



② 3食しっかり食べましょう！

人は成長・発育、活動するために必要なエネルギーを食べ物から摂取しています。3食しっかりと食べて元気に過ごしましょう！

③ 適度な運動をしましょう！

運動をして体を動かすと、肥満を防止するだけでなく、気持ちもリフレッシュさせてくれます。

身の回りの安全を確認しましょう！！

震災の影響で、がれきや崩れやすくなった建物などが多くなりました。また、通ることができる道が限られたり、復興のために多くの人を訪れたりすることで、交通量も増えてきました。登下校時や友達と遊ぶ際など、身の回りの安全を確認し、交通事故や二次災害を防ぎましょう！



ようこそ！保健室へ

○こんなときに来てください○

ケガをしたときや
具合が悪いとき。



体や心のことで
悩みがあるとき。



健康についての本や
資料を調べたいとき。

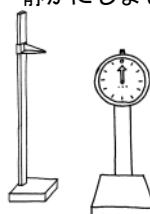


○保健室で守って欲しいこと○

休んでいる人もいますので、
静かにしましょう。



身長計や体重計など、
保健室にあるものを使うときは、
ひと声かけてください。



読んだ本や資料は、
元の場所に戻してください。



【注意】

- ・ 保健室では薬はあげられません。
- ・ 保健室で行うのは応急処置です。
その後の治療は病院や家庭でお願いします。

