

# 4月 けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

新しいメンバーでの生活がスタートしました。新しい環境の中では不安や緊張が続くのは当たり前です。気がつかないうちに心も体も疲れているかもしれません。1日1回、リラックスタイムをつくりましょう。

また基本的な感染症予防の習慣は、どんなときも大切です。手洗い・換気を意識して生活しましょう。



心もからだも自分なりに健康に過ごすことができるよう保健室から応援しています。

心もからだも自分なりに健康に過ごすためのポイント

- ①朝起きたら、太陽の光をあびよう。睡眠リズムをつくるホルモンが分泌されます！
- ②寝る1時間前から、ブルーライト(スマホの画面の光などに含まれる)などの光を避けよう！脳の覚醒をおさえ、質のよい睡眠につながります！
- ③朝食をとろう。
- ④自分の心とからだの声を聴こう。



13日

14日

15日

保護者の方に記入してもらいましょう。

16日

17日

18日 19日

全学年結核検診問診票配布

## 春バテ注意！！

春バテの大きな原因は、気温差と生活の変化などのストレスです。

### 春バテチェックリスト

- 理由もなく体がだるい 朝起きるのがつらい
- イライラして落ち着かない
- 寝つきが悪く眠りが浅い 食欲があまりない



### 対策は温活習慣

- ・3つの首を冷やさない(首・手首・足首)
- ・湯舟につかる
- ・バランスのよい食事



疲れていないと思っても新しい環境とは疲れるものです。ゆっくり休んだり、好きなことをして、1週間の疲れをとろう。

20日

21日

22日

23日

24日尿検査

25日 26日

提出

新しい生活のペースはつかめてきましたか？頑張りすぎず、自分らしくで大丈夫！！でも何となく心がモヤモヤする時は、遠慮なく、保健室に来てみてくださいね～。上手く話せなくても、「もやもやする～」と言ってくれるだけで、大丈夫ですよ！

明日の朝、起きたら忘れずに採尿できるよう寝る前にトイレに準備しておこう。

スピッツは、かばんに入れましたか？ビニール袋に入れて、忘れずに持参しよう！



27日

28日昭和の日

29日

30日



「けんこうカレンダー」は新陵中学校の保健室だよりです。行事や季節に合わせた健康情報をのせていきますので、おうちの方と一緒に読んだり、チェックしたりして活用してくださいね。

# ～健康診断が始まります。～

その都度、お知らせいたします。

月 日	開始時間	検査項目
4月16日(木)		結核検診問診票配布 ※20日(月)提出
24日(金)		尿検査
5月 1日(金)	9:00	2計測・視力測定
28日(金)	9:00	1年生 心臓検診
6月10日(水)	9:00	1年生 聴力検査
11日(木)	10:00	3年生 聴力検査
16日(火)	13:30	内科検診・運動器検診(男子)
18日(木)	13:30	1年生 耳鼻科検診
23日(火)	13:30	内科検診・運動器検診(女子)
25日(木)	9:00	歯科検診
29日(月)	13:30	1年生 眼科検診




健
康

病気があったら健康じゃない?

健康って、病気がないこと? それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切です。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まっています。もし病気が見つかったら、何もなくても、「健康って何?」と考えるきっかけになればいいなと思います。



## ～学校医の先生方をご紹介します。～

	名前	住所(病院・薬局)	電話番号
内科	伊澤 功	手稲区新発寒4条5丁目(かわばた内科クリニック)	688-2525
歯科	塚本 晃也	手稲区前田4条10丁目(塚本歯科医院)	685-4701
眼科	上田エリヤ	手稲区手稲本町2条3丁目(上田眼科)	683-3373
耳鼻科	横浜 優樹	北区新川3条7丁目(みみ・はな・のど横浜クリニック)	765-4580
薬剤師	柳沼 好昭	中央区大通西20丁目(クリオネ西20丁目薬局)	633-1523

## ～保護者の皆様へ～

保健室を担当しています、養護教諭の水谷佳代子です。子どもたちの心とからだの健康を守る、お手伝いできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。新1年生の保護者の皆様は、子どもたちが学活で使用したオリエンテーション資料の中に「保健室ってどんなところ?」というページがありますので、ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

なお、お子さんのことで日常生活及び健康診断等で配慮を必要とすること、心配なことなどがございましたら、遠慮なさらずに担任または養護教諭まで、いつでも、ご連絡ください(684-6333)。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

