

保健だより 3月

福島市立飯野中学校
保健室
2017. 3. 23

春の気配を感じるようになり、いよいよ明日から春休みですね。身のまわりの整理はもちろん、1年生は先輩に、2年生は最上級生になるという心の準備をしながら、ケガや病気のないように充実した春休みを過ごしてくださいね。



この1年間
心身の健康に気をつけて〇×チェックしてみよう。
生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗いうがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WHAHA</p>



☆今年度の保健室☆

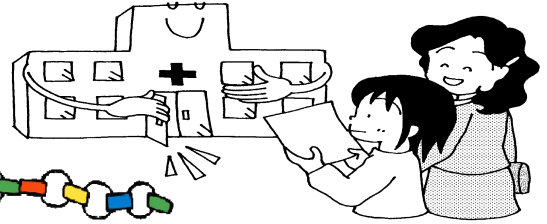


今年度の4月～2月までの保健室来室状況についてです。人数は延べ人数です。病気では「頭痛」、ケガでは「すり傷」で来室する人が1番多かったです。

今年度、ケガや病気をすることなく過ごせた人も、ケガや病気をしてしまった人も、来年度、健康に気をつけて元気に学校生活が送れるようにしましょう。

☆春休みは治療のチャンス☆

今年度の定期健康診断において、むし歯や視力などの治療や検査が必要であるのに、まだ病院へ行っていない人はいませんか？新年度を万全の身体で迎えられるよう、ぜひ春休み中に病院受診を済ませておきましょう。



知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）活動しているとき緊張しているときストレスを感じているときに働く



・副交感神経（ゆったり）休息しているとき回復しているときリラックスしているときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が疲れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ
がする

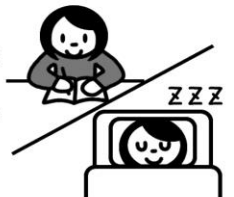


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろい
ろなものを食べる



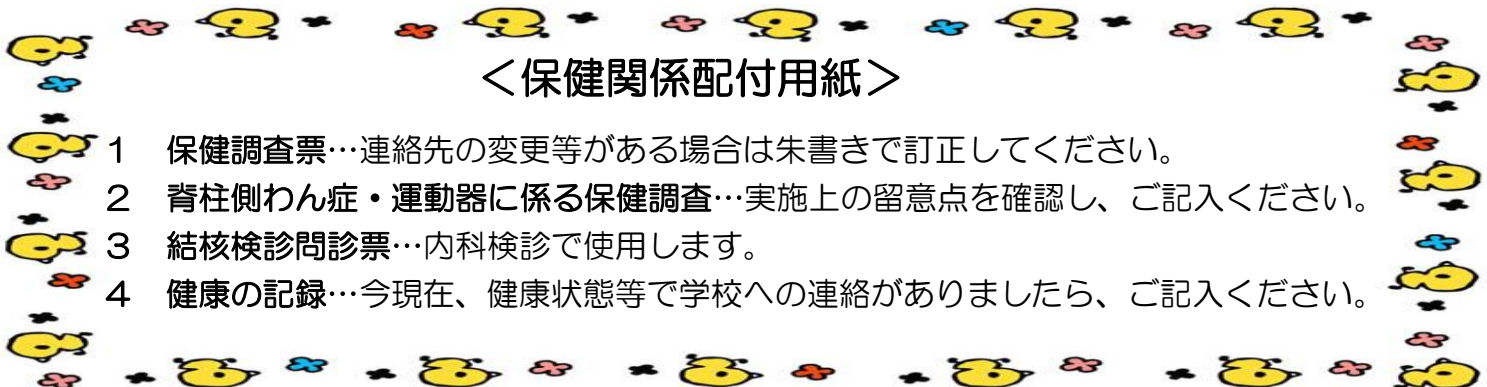
・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る



☆保護者の皆様へ☆

～保健関係配付用紙の提出について～

新年度が始まるとすぐに、定期健康診断が始まります。その準備にあたり、事前に健康状態を把握するための保健調査や、結核問診票等を配付しました。漏れのないように記入していただき、新年度に学級担任へ提出をよろしくお願いいたします。



<保健関係配付用紙>

- 1 保健調査票…連絡先の変更等がある場合は朱書きで訂正してください。
- 2 脊柱側弯症・運動器に係る保健調査…実施上の留意点を確認し、ご記入ください。
- 3 結核検診問診票…内科検診で使用します。
- 4 健康の記録…今現在、健康状態等で学校への連絡がありましたら、ご記入ください。

提出日：4月6日（木）始業式