

# すこやか 4月号

## 今月の保健安全目標

- ・生活のリズムを整え新しい環境に慣れよう。
- ・交通安全に気をつけて登下校しよう。

## 入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。暖かさが春の日差しとともに、気持ちまで晴れ晴れして行きますね。1日のスタートは、早起きと朝ご飯をしっかりとることで活力がみなぎります。

生活習慣を見直し、元気いっぱい毎日を過ごせるよう心がけていきましょう。



### ●朝ごはんをとることが大切な理由●

#### その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

#### その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

#### その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



朝ごはんをきちんと食べて、  
元気な1日にしよう！

### 朝食をとった後は、トイレに行く習慣をつけよう！

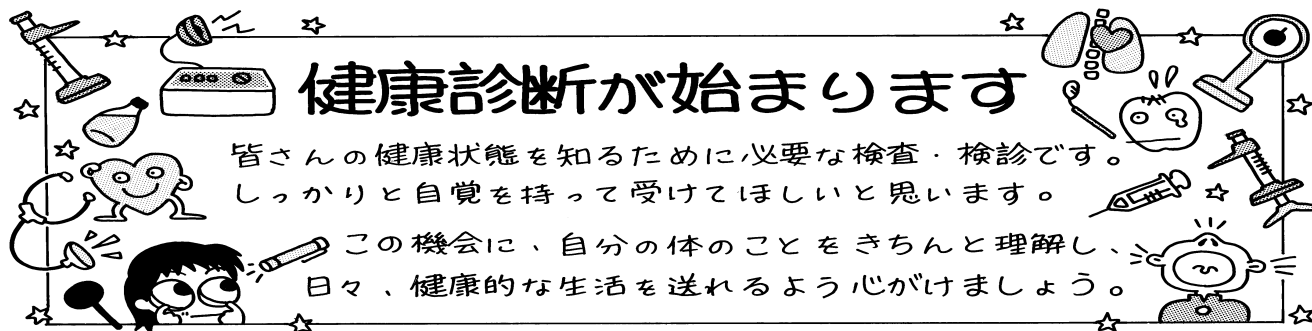


朝食をとると、食べたものの刺激で腸が収縮し、排便を促します。便秘予防のためにも、毎日朝食後は、便意がなくても一定時間トイレに座る習慣をつけるようにしましょう。

## 新学期に向けて見直してみよう！生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみよう。

<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている		<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている	
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている		<input type="checkbox"/> テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている	
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持している		<input type="checkbox"/> ダラダラ寝ふかしせず、十分な睡眠をとっている	
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている		<input type="checkbox"/> 朝食や清涼飲料水のとり方に気を付けている	



# 健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。  
しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、  
日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。



## 22年度 お世話になります。

**内科** 貝塚 広史先生 (21-1221)  
**歯科** 平尾 修 先生 (48-3748)  
**薬剤師** 田中 暢 先生 (48-0048)

項目・内容	日時	対象学年	場所
体位測定 (身長・体重・座高)	4月9日 8:30~ 4月21日 14:00~	1年 2・3年	保健室
視力・聴力 *2年は視力のみ	4月22日 4月26日 4月27日	1年 3年 2年	視力→集会室 聴力→放送室 保健室
内科・結核検診	4月13日 4月14日 4月20日	3年 2年 1年	保健室
貧血・小児生活習慣病 予防検診	5月10日	1年希望者 2年経過観察希望者	会議室
尿検査	4月19日 (1次)	全学年	保健室
心臓検診	4月16日	1年 2・3年一部	会議室
歯科検診	5月27日	全学年	保健室



## 愛宕中 養護教諭の 川田明美 です。

明るい保健室づくりを目指します！  
保健室は、傷病者の応急処置を行うだけでなく、体や心の悩みなどちょっとした体の変化の相談も受け入れています。ルールを守りながら、保健室を上手に利用してください。ご協力よろしくお願いします。