

保健だより

令和5年 4月
柏市立光ヶ丘中学校

とても早い春の到来で、すでに桜の木には若葉が萌えていました。みんなも新鮮な気持ちで、若い芽を精神一杯伸ばしていきましょう。

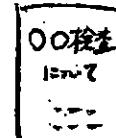
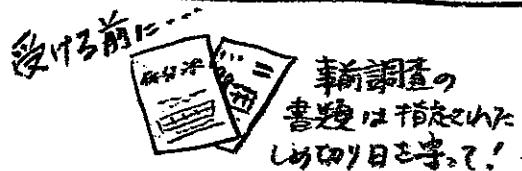
A 頭の保健目標

正しい健康診断の受け方を身につけよう

かんぱりどー!

・発育測定、視力 = 4/7(3年)、10(2年)、12(1年)

・聴力 = 4/13(1・3年) ・耳鼻科検診(1・3年全員、2年希望者)



準備してほしいこと
注意についてアドバイス
読みでよく読んで。

検査会場に
入る前には
手洗いを。

どうして健康診断をするの?
こんな目的があるからです
毎年行われる健康診断。「またか」と言わす、目的をよく理解して受けましょう。みんなの学校生活を楽しいものにするための大切な行事です。

1. バランスよく成長しているか調べる

2. 学習や運動などの時に困ることはないか調べる

3. 歯や口腔を清潔にしているか調べる

4. 自分が気付かない間に、病気に気が付いていないか

5. 自分の健康は自分で管理しているか

自覚を育てる!!

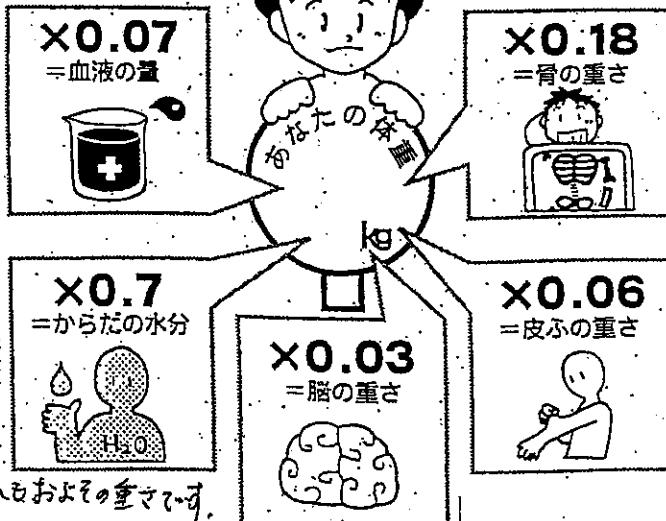
自分の体のことと最もよく知っているのは

あなた自身です。「他の人がしてくれる健康管理」は、

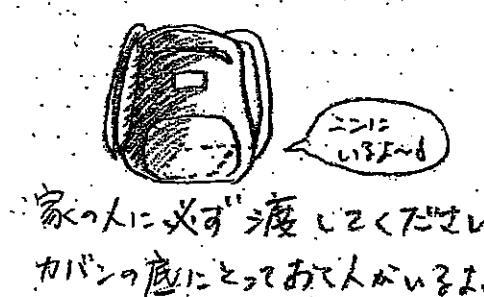
3年間かけて卒業しましょう。



どうしたの体重から計算してみよう!
発育測定を受けたら、



早めに病院へ!
特にあせりを放っておいで!
自然に治るこころあります。
すべての病気は、「早期発見、
早期治療」が原則です。



春休みボケしていい? 頭と体、スタートダッシュで走る?!

学校は、4月の始まりが「お正月」。「一年の計は元旦にあり」と、見事なスタートダッシュを切るにこゝでです…春休みボケしてて脳や体はお疲れなのでは?

今日の疲れはその日のうちにとり去り、毎日新たなお持ちで過ごさるといいですね。

疲れをとるために一番大切なものは、それは… 睡眠! その効果とは?

①脳と体を休ませる…一番大切な役目です。睡眠がないと、脳の疲れはとれません。

②体を休ませる…体の成長や休息に関する成長ホルモンは、眠っている間にたくさん作られます。中学生期の成長には影響大です。

③体全体…体には「日内リズム」という、決して時間に拘らずから密かにリズムを整えます。眠くさせたりする時計のようなものが備わっています。

毎日バラバラの時間に目覚ましを組みがれれば、体調不良を招きます。

良い眠りに入るコツ…寝る時間前にゲームやTV、
入浴、テレビで夢中にならないこと! など。