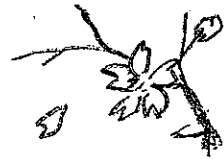


保健だより



令和6年 4月
柏市立光ヶ丘中学校

入学、進級おめでとうございます。希望に満ちて、新しい出会いに力を
躍らせている人多いと思います。この気持ちを忘れず、いろいろな事に挑戦しよう!

三寒四温...春の体調管理は大丈夫?

春の気候を表す「三寒四温」(3日寒、4日暖、3日寒、4日暖)の現象。これはシベリア高気圧が
1週間位、周期で寒気を吹き出すためだといえる。

暖かい日が続くと「もう薄着したいや!」とつい油断して
しまいがち、これが体調を崩す落とし穴。

「寒の戻り」で体がダメージを受けやすい。衣服(特に
学校生活ではジャージかな?)で上手に調節しよう。

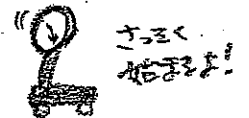
無理や我慢せず、「寒いよ」「寒いよ」という体の
声に耳を傾けて過ごしよう。

4月の保健行事

発育測定、視力検査	1年生: 12日(金)
	2年生: 11日(木)
	3年生: 8日(月)
聴力検査	1年生: 15日(月)
	3年生: 12日(金)
眼科検診	全学年: 23日(火)
心臓検診	1年生: 24日(水)

4月の保健目標

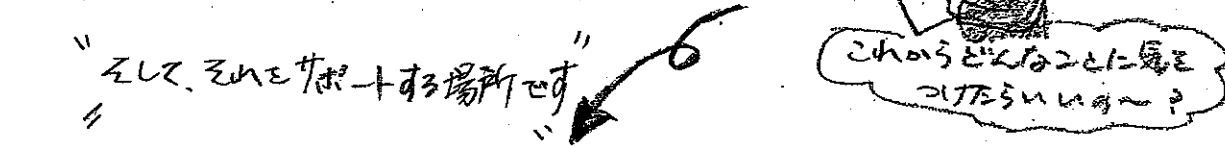
正しい健康診断の受け方を 身につけよう。



- 健康診断の目的は...
- ① 体がどのように、どのくらい成長したか調べる。
 - ② 体に異常や病気がないかどうか調べる。
 - ③ 体について学び、より健康的な生活につなげる...などがあはず。
- ①、②については数字や結果で伝えることが出来るので、わかりやすい目的のため。
しかし、③は、みなさんが意識していないと達成されません。

例えば、各検診の前に配られる事前のプリントでは、
「こんな病気が...」などと書いてあります。ここをよく読むことにより、ふだんはあまり
意識しない体の働きや、わかりやすい病気について知る事が
出来ます。また、正しい検診の受け方を学んでおけば、病院へ
行った時にも生かせるでしょう。

健康診断は、「一瞬で終わるイベント」ではありません。健康について理解が
大事な学習、なのです。そのため、「事前プリント」にて異常が見つかった時の「治療の
おめ」は、じっくり読みましょう。
これが考えることのスタートです。



保健室をよろしくお願ひします

体調を崩した時、大げさでない限り、「健康の素晴らしさ、
体の奇蹟」には気がつくもの。今日も元気に生活
しているのは、自分の中、何億という細胞ががんばっているから。
「健康は自分で守り、つくるもの。誰かあなたのかわりには
出来ません。」でも、もしお力が必要な時は、
保健室が応援します。健康相談に来てくださいね。



新しい環境は不安...でも...あなたから声をかけて!

新入学やクラス替えで、仲の良かった友達と離れしめて不安に思う人。
新しい友達をつくらうと思っても、話さず、おしゃべりが見つからずあせっている人。
結構いるのではないのでしょうか? け、こう思病もありません。

「みんなが話してくれない。無視されてる。」「目が合えばあいさつしてあげたい。でも、
みんなで誰? 目が合えば自分からあいさつしてみよう?」

どんなことでもゼロから始まり。それは相手も同じこと。相手もあなたから
声をかけられるのを待っているかもしれません。勇気を出して、こちらから先に
一言飛してみよう。意外と早い着勝ち! 心気が楽になりますよ。

「新しく人を知る、自分を知らせてもらう」実は、これがスタートの季節。
4月の最大のお楽しみがあります。