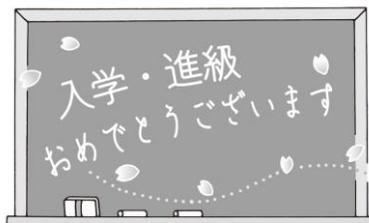


保健だより

福島中央高校 保健室 2019年4月8日

2019年度新学期がスタートしました。昨年度よりも少しでも成長できるように、目標を決めてがんばってみましょう。

そのためにも、健康第一。しばらくは行事が盛りだくさんで、慌ただしい日が続きます。寒暖の差が激しい季節でもあります。体調管理には十分気をつけましょう。



～ドキドキ・そわそわの新学期～

新しい学年、新しい先生。
しばらくは緊張が続くと思います。
最初から全てうまくやろうと思わずに少しずつ慣れましょう。
不安な時、困った時は

★★どうぞ保健室へ★★

2019年度の健康診断はこの日程で行います。

身体測定

4月10日(水)

3・4校時に実施します

○男子身長・体重→視聴覚室

○女子身長・体重→保健室

○聴力(1・3年生)

→小会議室

○視力 → 各教室

カードを持って測定場所をまわります。

尿検査(1回目)

4月15日(月)

全員が対象です。

4/12(金)に容器を渡しますので、4/15(月)の18時までは、保健室に提出してください。

2回目は、5月8日(水)です。

心電図・結核検診

4月15日(月)

17:55から実施です。

1年生と教職員(教職員は結核検診のみ)が対象です。

この日は、17:30からの給食になります。遅刻しないように気をつけてください。

歯科検診

5月14日(火)

15日(水)

学校歯科医さんにより、1校時目に実施します。必ず歯みがきをしてから歯科検診を受けてください。

内科検診

6月4日(火)

学校医さんにより、問診と聴診をおこないます。



健康診断の目的は

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。

自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

4月10日の身体測定の日、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてください。

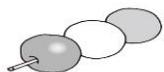
BMI(ボディマス・インデックス)を計算しましょう!!

BMIは、身長と体重のバランスを見る計算式です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば、身長160cm、体重57kgのときは、 $57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.26 \dots$ と、なります。

20未満	...	やせ
20以上24未満	...	ふつう
24以上	...	やや太め
26.5以上	...	太りすぎ



保健室利用 NG集



× 大声で騒ぐ



体調の悪い人や、けがの手当てに来ている人など、気分のすぐれない人への思いやりを忘れないで。

× 備品や薬を勝手に使う



身長計や視力表などの備品を使いたいときは、ひと声かけてください。薬は使い方を間違えると大変!! 勝手に使えません。

× 出しっ放し 使いっ放し



出しっ放し・使いっ放しは、ものが行方不明になる原因です。保健室のものを使ったときは、必ず元の場所に戻してください。

× 無断で ベッドで休養



保健室のベッドは、体調の悪い人が休養するためのものです。無断でベッドコーナーに入ったり、寝たりしてはいけません。

× 戸棚や机の中を勝手に見る



高価な備品や個人情報にかかわる大切な書類が入っています。鍵をかけていますが、もし開けていても絶対にさわらないで!

× だれにも言わずに 来室



居場所が分からないと心配なので、保健室に来ることを、担任や教科の先生、クラスの保健委員などに伝えて来てください。

× 来ている人を からかう



保健室に来る理由は、人それぞれで、ほかの人に言いたくない場合もあります。そっと見守ってあげてください。

保健室は、学年やクラスに関係なく、みんなが利用するところです。みんなが少しずつ心づかいを持ち寄って、どの人も気持ちよく過ごせる保健室にしましょう。



新年度も健康に過ごそう!

毎日GOODな自分ているために

健康を支える
3つのキホン

健康診断が
ヒントになります



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

