

保健だより 4月

大阪市立住吉中学校

2017年4月10日

入学、進学おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。
目標を持って、悔いのない1年にしましょう。

頑張りすぎて疲れが出る時期でもあります。体調を崩さないように
早め早めの休養を心がけましょう。



よろしくね!

保健室を利用するみなさんへ

- けがや体調の様子は詳しく話してください。
 - なるべく休み時間に利用しましょう。
 - 先生に許可をもらってから利用しましょう。
- 職員室で、「保健室入室票」を書いてもらってから来てください。
- 保健室の物は勝手に触らないようにしましょう。
 - 保健室の中では静かにしましょう。

みんなで利用するところ
だから、マナーを守ろう!

4月の行事予定

- 11日 発育測定、視力検査
- 12日 聴力
- 19日 内科(3年、1年1組・2組)
- 20日 内科(2年、1年3組)
- 21日 耳鼻科(1年1組・2組、3年)
- 24日 耳鼻科(1年3組、2年)
- 26日 尿検査
- 27日 尿検査

学校医紹介

- | | |
|--------|---------|
| ●内科 | 東 隆雄先生 |
| ●眼科 | 竹安 一郎先生 |
| ●耳鼻咽喉科 | 渡部 泰夫先生 |
| ●歯科 | 南 弘先生 |
| ●薬剤師 | 釜田 和也先生 |

やっぱり生活習慣!

① 早寝が大事

私たちの脳は眠っている間に、昼間起きているときに学習した情報を整理・記憶しています。つまり、日中の努力が頭に残るかどうかは、睡眠で決まるのです。睡眠の質や量が落ちれば、脳の処理能力も落ちます。睡眠を十分とってあなたの能力を伸ばしましょう。

② 早起きが大事

私たちは「昼行性」の生き物です。生理的に夜になったら眠くなるようにできています。朝起きて15時間くらいたつと、脳は「お休みモード」に入っていきます。現在、夜型になっているといわれていますが、その本質は変わりません。早起きすることで、学校に行くまでの準備ができますね。

③ 朝ご飯が大事

脳は食いしん坊です。脳の神経細胞が働くためには、パン・お米などから得られるブドウ糖(炭水化物)が欠かせません。朝ご飯を食べないと、午前中、ガス欠状態で過ごすことになります。

朝は自分で健康観察を!

- 自分の体は自分で守るため、体の状態を把握し、健康管理ができるようにしましょう。そこで、まずは毎朝、次の項目をチェックするようにしてみましょう。

- ☐ 熱やだるさがないか。
- ☐ 頭痛や腹痛がないか。
- ☐ 咳やのどの痛みがないか。
- ☐ 下痢や便秘をしていないか。
- ☐ 睡眠は十分足りているか。
- ☐ 食欲があるか。
- ☐ 元気ややる気があるか。

- 項目にチェックが入れば、無理をしないようにしましょう。そして、生活も見直してみましょう。