

ほけんだより

令和3年4月9日
三木市立三木中学校
保健室 第1号

～新入学・進級おめでとうございます～

新学期がスタートしましたね。新しい環境や友達との出会いにわくわくドキドキしている人も多いと思います。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。

今年度も、皆さんが充実した学校生活を送れるよう保健室からお手伝いをします。どうぞよろしくお願いいたします。



<保護者の皆様へ>

1学期は、定期健康診断として様々な検査が行われます。問診票等たくさん記入していただくものがありますが、何卒ご協力お願いいたします。

月	日/曜日	検診・検査	対象者
4月	12日 (月)	身体計測 (身長・体重)	全学年
		視力検査	
		聴力検査	
	19日 (月)	内科検診	全学年
27日 (火)	心臓検診	1年生	
5月	10日 (月)	心臓検診予備日	1年生欠席者
	11日 (火)	耳鼻科検診	1年生
	12日 (水)	尿検査 (1次)	全学年
	13日 (木)		
	26日 (水)	眼科検診	1年生
6月	1日 (火)	尿検査 (2次)	1次未提出者・再検査者
	2日 (水)		
	3日 (木)	歯科検診	1年生・2-1・2-2
	10日 (木)	歯科検診	2-3・2-4・3年生



学校医 早川内科循環器科医院
学校歯科医 原歯科医院
学校眼科医 赤松眼科医院
学校耳鼻科医 毛利耳鼻咽喉科

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

- しっかり食べよう** 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。
- よく寝よう** 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。
- 運動をしよう** 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。
- こだわり過ぎない** そして最後に。背が高いか低いかにかこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

保健室を利用するときは...

皆が利用するところだから マナーも守ってね

できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから来てください

保健室にあるものは 声をかけてから使ってください

休養している人のことも考えて 静かに利用してください

出血しているときは 傷口をハンカチなどで おさえてきてください

本や資料を見たら 元の場所へきちんと戻してください

悩みごとがあるときは 保健室で話してみませんか?

※4月12日(月)の身体計測では、夏用体操服、メガネ・コンタクトレンズ(使用している人)が必要です。忘れないよう持ってきてください。