

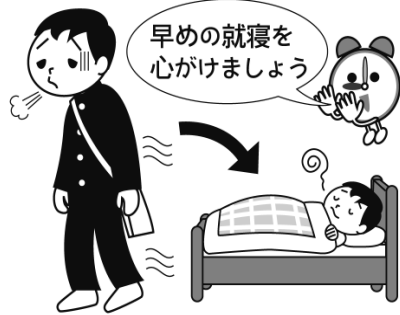
ほけんだより

4月号

武庫中学校保健室

H.26.4.18

新学期疲れにご注意!



新学期がスタートして2週間が経ちました。新しい学校、クラス、新たな友達との出会い・新鮮な気持ちになる反面、心や体にちょっと疲れを感じ始めている人もいるのでは? 特に1年生の皆さんは、新しい環境になり、生活リズムをつかむのに大変だとは思いますが、最初が肝心です。早寝、早起き、しっかり朝ご飯・このリズムを作るのも今です。ぜひ心がけて下さいね。今年も保健だよりで、健康に関するメッセージを届けたいと思います。養護教諭の『庄司 るみ子』と申します。どうぞよろしくね。(^_^)v

健康診断実施中...

先日、身体測定と尿検査、1年生の心臓検診と内科検診が終わりました。1年生の身体測定では、「お願いします。ありがとうございます」と自然に口にする人が多くて測る方も気持ちよく行う事ができました(^o^)。まだまだ検診は続きます。前日には担任から詳しい連絡があります。しっかりと聞いて体操服など忘れることのないようにお願いします。

~今後の検診予定~

5月13日(火)	3年	内科検診
5月13日(火)	尿検査(再検・未提出者)	
5月14日(水)	全学年	眼科検診
5月15日(木)	3年	耳鼻科検診
5月20日(火)	2年	内科検診
5月21日(水)	1・2年	耳鼻科検診
5月29日(木)	尿検査(再検査予備日)	



がっこうのいしょうかい

今年度お世話になります。

- 内科: 松村クリニック(松村徹也先生)
松島医院(松島 弘樹先生)
- 眼科: 梅田眼科(梅田充宏先生)
- 耳鼻科: 渡辺耳鼻科(渡辺 俊先生)
- 歯科: 玉田歯科クリニック(玉田清先生)
八束歯科クリニック(八束真一先生)

薬剤師: 鈴木道子先生

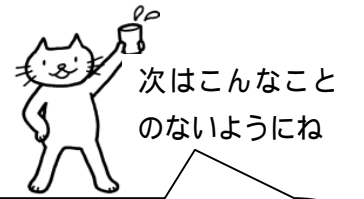
先生方は、聴診器ですごく小さな音を聞き分けたり、診察に必要な器具を使って慎重に検査をして下さいます。検診に集中していただくためにも、待っている間は静かに!

そしてあいさつをしっかりとね。



尿検査あと...75人...

尿検査と言えば、『めんどくさい』とか『全員ださなあかんの?』などの声が毎年聞かれますが...もちろん、全員提出しないとイケません。尿検査は、体の異常を知ることのできる大切な検査なのです。実際に尿検査で、毎年のように病気が見つかるんですよ。次の検査日は**5月13日** まだ先なので、今回出していない人は検尿セットを無くさないようにしてください。



せっかく提出したのに名無しの人前日にとった検尿を持ってくる人
放課後持ってくる人。
「体育館に忘れた」と取りに行く人
せっかくとったのに家に忘れてきてしまった人

特に気になる? 身長・体重

身体測定が終わったにもかかわらず、毎日誰かが保健室に身長や体重を測りに来ています。とくに、男の子は数ミリでも伸びたら...とつてもうれしそう 朝、測ったばかりなのに、午後また測っては「わあー縮んでる...」1日の内、身長が変化するのを知らないのかな? (朝起きた時が一番高いんだよ) 確かに、自分の体に関心をもつのはとても大切なこと。ただ、みなさんの年代はまさに成長期。そしてその成長の仕方にも個人差があって、一人ひとり違うのも自然なこと。保健室で測るのはかまいませんが、そのたびに一喜一憂する必要はない事を忘れずにね。



背が伸びない...



十分な睡眠には、成長ホルモンが大切
身長は、脳下垂体から出される成長ホルモンの影響によって左右されるのは明らかになっています。成長ホルモンは睡眠時に多く出されるので(特に23時~2時)しっかり眠ることはとても大切です。

内科検診で爪を診る理由...

内科検診では、爪の色や形を診て『貧血』かどうかを判断する材料としていますが、爪から色々な病気のサインを見つけることができます。縦じわ(老化による)横みぞ(ストレス)2枚爪(爪の水分不足)ばち爪(心臓や肺の病気で爪が膨らむ)爪白癬(爪の水虫で分厚く濁る)等々...爪は、健康状態のバロメーターと言えますね。

