

ほけんだより

4月号

大庄北中学校保健室

R8.4.10



ワクドキ新生活



ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい学年が始まり、楽しい気持ちと、少し緊張している人もいるかもしれませんね。皆さん一人ひとりが自分のペースで成長していけるよう、そっと支え、応援していきたいと思っています。保健だよりや掲示板では、健康に関する情報や、日々を元気に過ごすためのヒントを発信していきます。少しでも役に立ててもらえたらうれしいです。ぜひ、読んでみてください！

ルールとマナーを守ってほしい。みんなの保健室

●授業にかかりそうな時は、環境委員、もしくは、学年の先生に伝えてから来室しましょう。

●授業中の来室は「保健室来室票」を渡します。教科の先生に必ず渡してください。

●飲み薬の使用、テーピングや湿潤療法も行いません。消毒や湿布は基本は使わず『冷やす・あたためる』を基本の手当てとします。

●身長や体重を測ることはできますが、休養者や相談者がいる時は、控えてください。

保健室でできること、やれること



- けがの応急手当て
- 体調不良時の一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- 身長や体重の測定
- 保健にかかわる学習
(本や資料などもあります)

養護教諭の

庄司 るみ子 です。

みなさん、よろしくお願いします。



話を聞いてもらうだけで、気持ちがふっと軽くなる場合があります。
ゆっくり話をしたいときは、放課後でもいいので、来てくださいね～

修理が必要な自転車…乗り続ける？

これから健康診断が始まります。健診で異常があった場合、「受診のお知らせ」を渡します。これは「ちょっと気になるサインがあるよ」という合図です。そのままにせず、早めに病院で診てもらいましょう。そのまま放っておくのは、調子の悪いままの自転車に乗り続けているようなものです。少しの不具合でも、そのままにしていると、あとで大きなトラブルにつながることもあります。体も同じです。早めに整えておくことで、安心して毎日を過ごすことができるんですよ。体もしっかりメンテナンスをしましょう！

- 視力検査→メガネある人持ってきてね
- 内科検診→体操服は絶対
- 耳鼻科検診→耳そうじ忘れず
- 尿検査→検査キットを目立つところに



忘れないで！事前準備

簡単計算で自分の体型を知ろう

■ BMI の計算方法 体重と身長から計算

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

身長 160cm、体重 50kg の場合

$$\rightarrow 50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$$

- 18.5 未満: やせ
- 18.5～25 未満: 標準
- 25 以上: 肥満



あくまでもめやすで、数字ばかりに振り回されないようにしましょうね

自分を大切にするための3つの力

入学式で保護者の方にお話しした内容ですが、みなさんにも育ててほしい力として紹介します。

① 自分の体調や気持ちに気づく力

「いつもと違う」…そんな小さなサインに気づくことが大切です。



② 助けを求める力

話すことで楽になることもあります。誰かに頼ることは、弱さではなく大切な力です。

③ 自分を守るための距離感

体と心は自分のもの。嫌なことは嫌と言ってよく、無理をしすぎない関係を選ぶことも大切です。

人とのつながりが見えにくい今の時代だからこそ、この3つの力を大切にしてほしいと思っています。みなさんが心も体も成長できるよう、応援しています!!