

# ほけんだより 4月

令和8年4月 清風学園



桜など花がきれいに咲く季節になりました。春らしい陽気の中にも、朝夕は少し冷える「花冷え」の日があります。新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出していきましょう。

## 想像以上に怖い「睡眠負債」



最近、睡眠不足になっていませんか？ 実は、睡眠不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金（負債）のようにどんどんたまっていくからです。

たとえば、1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかると言われています。つまり、平日は睡眠不足でも、週末に寝だめすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。

休日も平日も、できるだけ同じ時間に寝起きする規則正しい生活を心がけましょう。



## ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

1 保健室に来る前に先生に伝える



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室で借りたものは使い終わったら返す



保健室では 継続した手当てはできません。



ばんそうこうやシップは自宅で替えてこよう

## 保健室に入るときの3ステップ

1 あいさつをする

しつれいします

2 自分のクラスと名前を言う

〇年〇組  
〇〇〇〇です



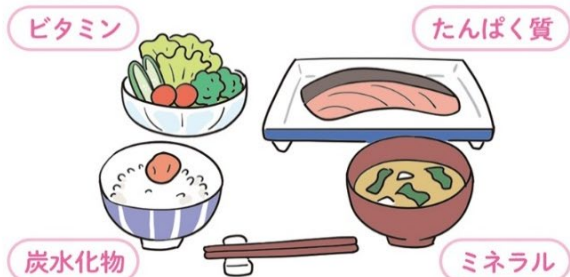
3 来た理由を伝える

転んで  
ひざを  
すりむきました

## 朝ごはんで元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？ 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。



# 健康診断がはじまります

## 内科検診



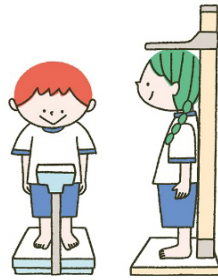
栄養状態や心臓、肺の音、歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

## 歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

## 身体計測



身長と体重を測ります。どのくらい成長したかな？

## その他



視力検査や聴力検査、尿検査などもあります。

## 配付物がたくさんあります



## 忘れ物に注意



しっかり受けよう!

# 健康診断

## 身だしなみは大丈夫?



盛らないで! 耳はどこ? 歯、みがいた?  
正しく、気持ちよく、受けられるように。

## あいさつも忘れずに



## もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか? せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。

### 事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか?
- 歯の状態はどうですか? 鏡で見てみましょう。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか?
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか?

自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

## 内科検診って何を調べてるの?

内科検診では、目を見る、胸や背中に聴診器を当てるなど、様々なことをしています。これらは何を確かしているか知っていますか。

内科検診のこれはこの確認!

- 目を見る** 貧血かどうかをみます
- 胸に聴診器を当てる** 心臓や呼吸の音を聞いて、心臓や肺などの病気がないかどうかをみます
- 背中を見る** 背骨が曲がっていないかを見て、臓器を支える骨に異常はないかをみます
- 首の辺りを触る** 甲状腺やリンパ節の状態をみます。皮膚の状態をみて病気がないかも確認しています

内科検診は、病気の有無だけでなく、体の状態や成長の様子を確認する大切な機会です。分からないことがあれば、保健室で聞いてくださいね。

## 自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたら、どうする? まさか、確認もせずに「ポイ!」と放っておくなんて...!? そんなこと、していませんよね?

健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の具合を知り、もし異常や病気などの心配があるなら、早期に病院で診てもらおう/早期に治療するために、とても大切なものです。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分で健康診断の結果を確認するのが、大人への第一歩なのです。