

いほけんだよん

4月

令和6年4月 清風学園

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一旬（10日間）で竹になる」ことを表します。実際、タケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることも。タケノコほどのスピードではなくても、みなさんの体も毎日大きくなっています。栄養のあるものを食べてぐっすり眠り、元気に成長していきましょう。



入学・進級 おめでとうございます

保健室を利用するときのルール

保健室に来たときには、以下のことを守ってください。



手当をきするためにとっても大切です

誰でも必要ときに利用できる保健室。でも、もしもみなさんがけがや体調不良で保健室に来たときに、養護教諭の先生に教えてほしいことがあります。それは、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」ということです。みなさんの状態を確認して、どのような手当をすることを決めたり、手当のあとにどうするかを考えたりするために大切な情報です。気持ちが落ち着いてからかまいません。教えてください。

換気で感染症対策

体格・成長は人それぞれ

気分もリフレッシュ！

比較はNGです

小さな習慣で三日坊主回さようなら

新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないでしょうか。でも、中には「最初はがんばっている挑戦するけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいませんか。

そんな人には、小さな習慣作りがオススメです。

STEP 1 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す
例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2 簡単にできることから始める
例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3 記録する
例 できたらカレンダーに○をつける

続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることで、ぜひチャレンジしてみてください。

健康な体づくりのために

健康でいたいなら、栄養に関する知識が必要で、プロのスポーツ選手やオリンピック選手も、食事を練習の一つとして重視しているそうです。健康のために、まずは五大栄養素について知っておきましょう。大切なのは、バランスよく摂取すること。偏った食事にならないよう、気をつけましょう。

- たんぱく質…肉や魚、卵、豆類など。
- 炭水化物（糖質）…米や小麦、芋類など。
- 脂質…肉や魚の脂身、バター、マヨネーズなど。
- ビタミン…野菜や果物など。
- ミネラル（無機質）…野菜や果物、乳製品など。

友だち作りの第一歩は『おはよう!』

入学・進級おめでとうございます。新しい友だち、できるかな?とドキドキソワソワしている人も多いかもしれません。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

- 仲良くなりたい気持ちを伝えられる
- 「自分に興味を持ってくれている」と感じる誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。
- 相手も自分も明るい気分になれる
- 相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ! そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。
- 友だちと楽しい学校生活を送ってほしいね!



保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。

- 薬をもらうことはできません
- 継続した手当はできません

危険な箇所は? AEDは? 校内の安全確認を

新年度がスタートし、1年生はもちろん、2・3年生も環境や動線（移動する場合の経路）も変わりました。こうした状況では、気をつけていても、けがや事故につながりやすくなります。出入口、曲がり角、階段…人の流れなどにも注意しながら過ごしてみてください。そしてもうひとつ、あわせてぜひ確認（再確認）してほしいのが、AEDの設置場所。緊急時でも自然と足が向くくらい、記憶にとめておけるといいですね。

「時差ボケ」になる?

週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。さっぱり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休み明けになると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならず、「時差ボケ」のような状態になるのです。寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。

でも朝ごはんには、**すごいパワー**があります。

食べると元気がいっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

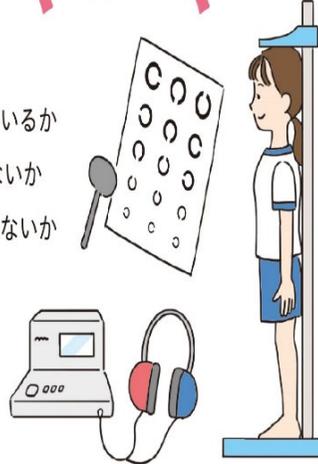
頭がよく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」を習慣にしましょう

健康診断 ~何を調べる? 目的は?

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。

重要! 健康診断の準備

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。正確に把握するためにはしっかり準備することが重要。前日まで・当日は、次のことを実行してください。

[前日まで]

- なるべく早く寝る
- お風呂に入る
- 手・足の爪を切る

[当日]

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないかチェックする
- 長い髪は下のほうで結ぶ



おしっこは体の健康のサイン



…正解は、**血液**。

血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ（尿）です。だから、腎臓が病気になるとうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



~正しい検査結果を得るために~

尿検査前日の注意点

- ✓ 寝る前に必ず排尿しておく
- ✓ 激しい運動をしない
- ✓ ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない



心臓の筋肉は疲れない!?



心臓は365日24時間動き続け、血液を体中に送り出しています。これができるのは、心筋という特別な筋肉でできているから。腕や足の筋肉はずっと動かしていると疲れてしまいますが、心筋はへっちゃら。たくさんドキドキしても、筋肉痛にはなりません。

心電図検査でわかること



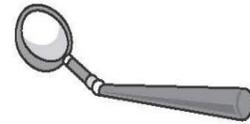
筋は自分の意思で動かせません。規則正しく動いているのは、心臓に規則的に電気が流れているから。心電図検査では、この電気の波を見ます。正常な心臓は電気の波が一定ですが、心臓に病気があってとれることがあります。ちなみに、この波はドキドキしすぎても乱れるので、心電図検査はリラックスして受けるのがコツ。手足からだらんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。



健康診断の器具

これらの器具はすべて健康診断で使われるものです。いつ、どんな風に、何を調べるために使われるのでしょうか。

1 歯鏡



+ 歯科検診 +

▶ 歯の裏・奥歯まで入念に見るための器具



歯や歯肉の状態、歯並びなどを確認する際、見えにくい部分を見るために歯鏡が使われます。歯ブラシの届きにくい部分も、タフトブラシや歯間ブラシなどを使って入念に磨いておきましょう。

こんなことを調べます むし歯、歯周病、歯並び・顎関節の異常 など

2 オーディオメータ



+ 聴力検査 +

▶ ささまざまな音量・高さの音が出る機械



機械についているヘッドホンを目にあてている音を聞きます。普段困っていないから大丈夫だと思っていっても、じつは高い音だけ、低い音だけが聞こえていない場合もあります。

こんなことを調べます 伝音難聴、感音難聴、心因性難聴、音響外傷 など

3 身長計・体重計



+ 身体測定 +

▶ お馴染みの器具。正しい測り方をチェック



身長測定時は裸足になって、背中・おしり・かかとを柱につけて、視線はまっすぐ前に。体重測定時は体重計の中央に静かに立って静止します。平均値との比較などから、隠れた疾患が見つかる場合も。

こんなことを調べます 肥満・やせ、発育異常 など

4 聴診器



+ 内科検診 +

▶ 体内の空気の流れや鼓動の音を聞く器具



お医者さんは聴診器を胸や背中にあてて、呼吸や心臓の音に雑音がないかを確認します。皮膚の様子などから栄養状態やアレルギーがないかなども見えています。

こんなことを調べます 心疾患、アレルギー疾患、気管支喘息 など

5 検眼枠・遮眼子



+ 視力検査 +

▶ 片目を覆うための器具



片目ずつ視力を測るのは、人間は片目に異常があってももう片方の目で補って見られるため、悪化するまで気づけない場合があるからです。

こんなことを調べます 近視、遠視、乱視、弱視、不同視* など
(*左右の目の度数が異なること)

健康診断は スクリーニング!

学校で受ける健康診断は、あくまで病気の「可能性」を調べるもの。一方で、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎず、でも限られた時間で正しく受けられるように、今何を調べているのか、一つひとつ意味を考えながら健康診断当日を過ごしてみてくださいね。