

# ほけんだより 4月

平成25年4月 No.106

広島市立己斐上中学校  
保健室 森谷洋子

新年度が始まりノ週間が過ぎました。春の訪れが早かったのでこのまま暖かくなると思っていましたが寒さが戻ってきて体調をくずす人もいます。

新しい環境で緊張して疲れてしまう人もいます。なるべく早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。



寒暖の差が激しいので 体調管理に

気をつけよう



## 健康診断が始まりました



4月9日の身体測定、視力検査、聴力検査に始まり、今のところ尿検査(1次)まで終わっています。来週は眼科検査があります。

「授業を受けたいのに健康診断か」と思う人もいますがノ年にノ回、自分のからだの様子を調べるチャンスです。

自覚症状がなくても、歯ぐきの病気に(歯肉炎)やむし歯をはじめ、腎臓や心臓の重大な病気が見つかることがあります。

みなさんは今、体や心が大きく変化する時期です。昨年から7cm以上身長が伸びた人もいます。体つきも変わって、とまどっている人もいます。

健康診断は健康状態を知るだけでなく、自分のからだの変化を受け止め、自分のからだを大切に思う気持ちを育てる大切なチャンスでもあります。

各学級に保健体育委員会からの「健康診断をきちんと受けよう」というお知らせを掲示しています。健康診断の受け方などについて載っているのでよく読んでください。

## 健康診断のルール



見ない — 他人の検診のようすや結果をのぞかない。

健康情報は 第一級の個人情報です。

言わない — 友だちの体格や健康状態について からかったり意見を言ったりしない。

言われた人は とても傷つきます。

気にしない — 他人の結果や平均値と比較して 違うからといって悩まない。

からだ×健康の状態は 一人ひとり違って当たり前です。

平成25年度 健康診断の日程



健康診断をきちんと受けよう

月日	曜日	検査・検診	月日	曜日	検査・検診
4月9日	火	身体測定・視力聴力検査	5月22日	水	歯科検診
4月11日		尿検査(1次)	5月24日	金	耳鼻科検診
4月22日	月	眼科検診	4~6月		結核検診(診察・レントゲン撮影含む)
4月25日	木	尿検査(2次)			身体測定・視力・聴力検査再検査
		結核検診(問診票)	未定		心音・心電図検査(5月24日欠席者分)
5月9日	木	内科検診	6月		希望者に色覚検査
5月21日	木	心電図検査			



自分のからだを知る

自分の健康を守る

健康なからだを育てる

\* 聴力検査は、1、3年のみ

\* 尿検査2次は、1次検査で必要となった人

\* 心電図検査は、1年生、2、3年生は必要とされた人のみ

\* 結核検診は、学校医の松阪先生が問診票で診断後、必要な人に内科検診時に診察します。

\* 色覚検査は定期健康診断の項目に入っていないですが、希望者に実施します。



## デリバリー給食が始まりました



4月10日からデリバリー給食も始まりました。今年度は全校で114人(73.5%)の生徒が給食をとっています。特に3年生がたくさん申し込んでいます。(1年生77.3% 2年生62.7% 3年生73.5%)

4月10日の献立はごはん 牛乳 鶏のから揚げ 枝豆 ミニトマト 中華和え 小松菜のじゃこ炒め 黄桃(缶詰)でした。

1年生は初めてのデリバリー給食で3階までかなり重たそうにコンテナを運んでいました。慣れていないので準備に時間がかかったり、食べるのが遅くなったりするのが毎年のことです。でも今年度は準備や後片付けもサッサと上手にできたようで、時間までにきちんと配膳室にコンテナが返却されました。その上、残食がほとんどありませんでした。3年生にも負けにくいくらいよく食べていました。

2年生は昨年度に引き続き食べ残したものがたくさんありました。中にはほとんど残っているものやから揚げしか食べていないものもありました。小松菜のじゃこ炒めは食べている人の方が少なかったと思います。

4月から部活動の時間が長くなりました。午後からしっかり活動するためにも、昼食でエネルギー×栄養を補給しなければなりません。

食物アレルギーなど体調が悪くならない限りは残さずに食べるようにしましょう。

