

ほけんだより

5月



松江市立第一中学校 保健室

しんねんど はじ げつ た ぶんかつどう あたら かんきょう まわ
 新年度が始まって1か月が経ちましたね。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの
 かんけい じよじよ な
 関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。

がっこうせいかつ なか あたら じき し しず し
 学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうち
 ちから はい きんちよう からだ ころろ つか
 に力が入ったり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。

すいみん おお す たの た
 睡眠を多めにとる、好きなことをして楽しむ、おいしいものを食べる…などリラックスできる
 じかん
 時間をつくりましょう。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も
 たいせつ おも
 大切にしてほしいと思います。

けんこうしんだん つづ 健康診断 まだまだ続きます!

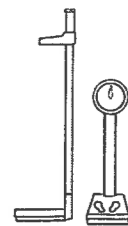


●5月・6月の健康診断日程

月	火	水	木	金
5/18	19	20 ないかけんしん 内科検診 (1-8、2-1~3)	21 にようけんさ 尿検査(全学年)	22 がんかけんしん 眼科検診(複式、 1-6~8、 2-1~2)
25	26	27 ないかけんしん 内科検診 (2-4~6、3-1)	28	29 がんかけんしん 眼科検診 (2-3~6、 3-1~2)
6/1	2	3 にようけんさよびび 尿検査予備日	4	5
15	16 にようけんさよびび 尿検査予備日	17 しかけんしん 歯科検診(2-4~ 6、1-1~2)	18	19
22	23	24 ないかけんしん 内科検診 (3-2~5)	25 ないかけんしん 内科検診(3-6 ~8)、歯科検診 (1-3~8)	26 がんかけんしん 眼科検診 (3-3~8)

じゅしん くわ けんさ し
 受診や詳しい検査などをすすめるお知らせを受け取っ
 たら、なるべく早く医療機関を受診してくださいね。

とく き しんちよう たいじゆう 特に気になる? 「身長・体重」



ほけんしつまえ しんちようけい おお じゆう はか せいと おお
 保健室前には身長計が置いてあり、自由に測っている生徒も多くいます。

ぞんじ しんたいそくてい じっしず なつとく
 ご存知のとおり、すでに身体測定は実施済みですが、それに納得できないということでは
 しんちよう たいじゆう おお ひと じぶん からだ まいにち かくにん
 なく、身長・体重は多くの人にとって、自分の体のことでも(毎日でもきっちり確認したくなる
 とく き すこ せ たか ねが
 ほど)特に気になるようです。とりわけ、少しでも『背が高くなりたい』『やせたい』と願ってい
 ひと すく
 る人は少なくないみたいですね。

じぶん からだ かんしん たいせつ がっこう けんこうしんだん おお もくてき ひと
 自分の体に関心をもつことはとても大切で、それは学校での健康診断の大きな目的の一
 つでもあります。ただみなさんくらいの年代はまさに成長期。そして、身長や体重、成長の仕
 かた こじんさ ひとりひとりちが じぜん けつが すうち ひつよう いじよう いっき
 方にも個人差があって、一人一人違うのも自然なことです。結果や数値に必要以上に一喜
 いちゆう ひつよう わす
 一憂する必要はないことも忘れないでくださいね。

◎食生活のアドバイス 体にとって必要な栄養素をとろう!

★身長を伸ばしたい! そんなときは…

ミネラル

ほねをつくるざいりよう
 骨をつくる材料はカルシウム!
 そしてマグネシウムも骨を丈夫に
 します。両方しっかりとることが大切です。



タンパク質

しんちよう の
 身長を伸ばすためには、骨の成長
 とともに筋肉も必要です。筋肉のも
 とであるタンパク質をこまめにとりましょう。



★太りぎみが気になる! そんなときは…

食物繊維

しょくもつせんい ちよう なか
 食物繊維は腸の中をきれいにします。
 また、食物繊維を多く含む食べ物は
 よくかむ必要があり、食べすぎを防ぎます。



タンパク質

タンパク質が不足すると、筋肉が減っ
 てしまうことで、太りやすくなったり、
 風邪をひきやすくなったりします。



★やせぎみが気になる! そんなときは…

タンパク質

タンパク質は、筋肉、骨、内臓など体の
 材料になります。
 とくに成長期に重要なので、なるべく毎食と
 るようにしましょう。



脂質

脂質は脂肪となって体に蓄えられます。
 体温を保ったり、クッションのように骨や筋肉、内
 臓を守ったりする役割があります。脂肪が少な
 ざってしまうと、体の健康を保ちにくくなります。



お知らせ~生理用ナプキンの配置について~

松江市教育委員会の事業として、「生理用品を忘れたり、急に生理になっても安心して学校で過ごせ
 るように、生理用品を調達できる場所を明示し提供する」という考えで以下の場所に配置しています。

配置場所: 1~3階の東トイレ