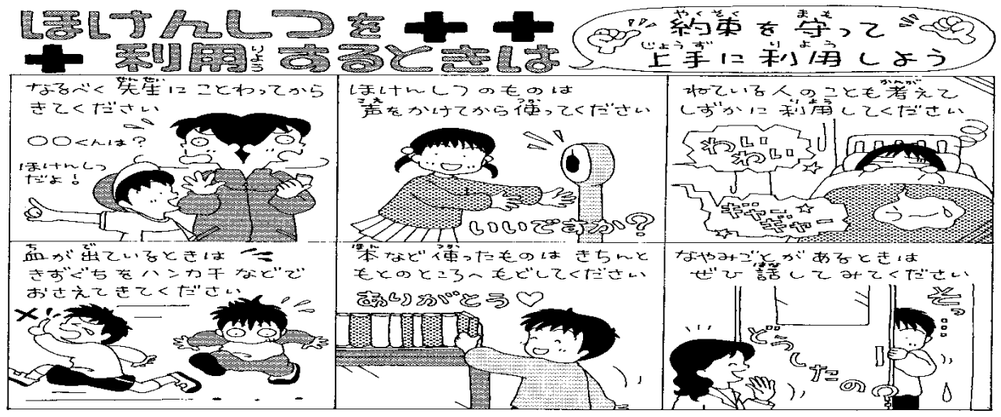
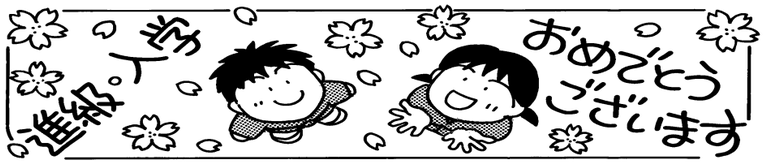
ほけんだより　4月

西浜中学校　保健室　２０１８．４．１９

成長期にあるみなさんは、今、身体が大きく変わる時期を迎えています。健康診断は、そのように大きく変化していく身体の様子を知り、毎日の生活に支障はないか、自分では気づきにくい病気にかかっていないかを、自分自身が知るために行うものです。そして、自分の身体をよく知ると、身体をいたわる気持ちが生まれてきます。それは、やがて他の人の身体もいたわるという気持ちにつながっていくのです。学校で行う健康診断には、このような大切な

４月２３日（月）	内科健診	１３：３０～	１年（全クラス）・２年１～３組
２４日（火）	内科健診	１３：３０～	３年（全クラス）・２年４，５組
４月２６日（木）	耳鼻科科健診	１３：３０～	１年（全クラス）
５月　７日（月）	歯科健診	１３：００～	２年（全クラス）
５月　８日（火）	歯科健診	１３：００～	３年（全クラス）
	尿検査１次	全学年	
９日（水）	尿検査１次（予備日）		
１０日（木）	歯科健診	１３：００～	１年（全クラス）
１７日（木）	眼科健診	１３：３０～	全学年
２４日（木）	尿検査２次		
２５日（金）	尿検査２次（予備日）		





春の足音が感じられるようになり、新学期を迎えた学校の心地よい緊張感や生徒の晴れやかな表情にも春を感じます。新たな学年に、それぞれが決意と希望を持っていることと思います。環境や友人関係の変化で戸惑いもあると思いますが、この緊張感を忘れず１年間過ごしてほしいと思います。

新しく西浜中学校の保健室担当になりました

春谷です

皆さんが、健康に過ごせるようサポートしていきますので、一年間どうぞよろしくおねがいします。

《内科医》　坂本　健一（さかもと　けんいち）先生【坂本内科】
　　志波　邦夫（しば　くにお）先生　　【志波医院】
《歯科医》　高塚　努　（たかつか　つとむ）先生　【高塚歯科】
　　堤　　昌男（つつみ　まさお）　先生　【中野歯科】
　　長崎　宗三郎（ながさき　むねさぶろう）先生【長崎歯科医院】
《眼科医》　宮野　恭子（みやの　きょうこ）先生　【宮野眼科】
《耳鼻科医》田村　真司（たむら　しんじ）　先生　【田村耳鼻咽喉科】
《薬剤師》　熊谷　知子（くまがい　ともこ）先生　【秋葉山エス調剤薬局】

朝食は集中力の源！！

皆さんは朝ごはんを食べていますか？「食欲がない」とか「時間がない」とか「少しでも寝ていたい」と食べない人もいるのでは？

食べないと･･･

① 脳の栄養が不足して、集中力がなくなる。（炭水化物）
② 体温が上がらず、やる気が出ない。（タンパク質）
③ 腸への刺激がなくなるため、便秘がちになる。 など、さまざまな悪影響が出てきます。

朝ごはんは１日の活動の原動力です！ごはんやパンなどの炭水化物、大豆や肉・魚のタンパク質や野菜等も取り、バランスの良い朝食を食べましょう。

大豆や肉・魚などのタンパク質や野菜等も取り、バランスのよい朝食をとりましょう。