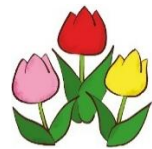


ほけんだより

令和8年4月
船橋中学校
保健室



春の訪れとともに新しい1年が始まりました。入学・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい友達や先生、春はたくさんの出会いの季節です。期待と緊張が入り混じる4月ですが、明るく前向きな一歩を踏み出し、充実した1年間になることを願っています。

[4月の保健目標]・自分の健康や身体について知ろう
・今年健康目標を考えよう



☆4月の保健行事日程

※身体測定・内科検診・心電図検査では、体操服が必要です。

月	日	曜	時間	1年	2年	3年	1組	1年15組	
4	9	木		身体測定+聴力検査			身体測定等	身体測定等	
	13	月				身体測定+聴力検査			
	14	火	心電図9:00~	心電図	身体測定				
	15	水	8:55~			内科:3年女子全クラス	内科:全員	内科:全員	
	16	木	8:55~		内科:2年男子全クラス	内科:3-2男子			
	17	金	朝提出	尿検査(全校)					
	22	水	8:55~		内科:2年女子全クラス				
	24	金	8:55~	内科:1年女子全クラス		内科:3-3男子			
	30	木	朝提出	尿検査(1回目未提出者+二次検査対象者)					

!! お世話になります!!

学校医・学校薬剤師の先生方

- 【内科】
- ・朝比奈 信武 先生(前:朝比奈クリニック)
 - ・渡邊 桃美 先生(船橋青い空こどもクリニック)
 - ・栗谷川 紅子 先生(船橋総合病院)
 - ・酒井 健介 先生(北習志野花輪病院)

- 【歯科】
- ・鈴木 篤 先生(鈴木歯科クリニック)
 - ・久保木 由紀也 先生(くぼき歯科クリニック)
 - ・三輪 恭啓 先生(みわ歯科クリニック船橋)
 - ・田村 耕一郎 先生(田村歯科医院)
 - ・森山 幸一 先生(船橋もりやま歯科・矯正歯科)

- 【眼科】
- ・斎藤 守 先生(さいとう眼科)
- 【薬剤師】
- ・渡邊 真純 先生(カネマタ薬局在宅芝山センター)



★1年のスタートは健康診断から!★

春になるとやってくる健康診断。よくわからないまま、なんとなく受けていませんか?健康診断は、みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事です。

健康診断って何のためにうけるの?

- ★ 自分の健康状態や成長を知るため
- ★ 健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため
- ★ これからの健康な生活に役立てるため



健康診断を受けて、自分の体の状態を知りましょう!

健康は、生きていく上で欠かせないものです。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康について考えてほしいと思います。また、受診のお勧めをもらったなら、早めに専門医を受診しましょう。

★身長を伸ばすためのコツを知ろう★

健康診断の中で、特に身長は目に見える成長の証ですよ。身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



食事

カルシウムや、たんぱく質は、骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると、骨が伸びやすくなります。また、運動をすると、夜に眠りやすくなります。



★よい生活リズムについて考えよう★

春は過ごしやすいというイメージですが、意外と体調を崩しやすい季節です。寒暖差が大きく、体が疲れやすくなることや、進学・進級など生活が変化することで、知らず知らずのうちに緊張したり、ストレスを感じる場面が多くなります。

早く寝て体を休める!

早起きで頭がすっきり!



最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。