

保健目標 自分の身体を知ろう

ご入学、ご進級おめでとうございます。平成30年度がスタートしました。新学期に当たり、色々な目標を立てているのではないですか？今年度、中学部では、保健便りの名前を、保健便り「観瀾」としました。「観瀾」とは、明治18年に芦刈に最初に設立された小学校の校名で 観は「みる」と読み、瀾は、「なみ」という字です。有明海の波の見える地で、海のように広々とした大らかな人間として、大成してほしいという思いや、夢に向かって努力していこうという思いから名付けられ「観瀾」は芦刈の人々から親しみのある言葉として心に刻み込まれています。中学部の皆さんもこの言葉を心に体も心も学習面でも、大きく成長するよう、努力しましょう。



【学校保健目標】
自分のからだや健康に関心をもち、自ら健康的な生活を実践する児童・生徒を育成する。
(健康の保持増進に必要な知識や技術の習得をし、身近に起こる様々な健康問題を一人ひとりがより良く対応できる資質を身につけ、生涯を通じて元気で心豊かな生活を送ることができるように。)



保健室の3つの約束は、ぐっすり眠る(睡眠)しっかり食べる(朝食)笑顔で元気に活動(笑顔)の3つです。昨年同様に事あるごとに確認をします。しっかり覚えてください。

今年は衛生チェックと、持久力アップ!学校保健委員会開催時の資料作りの中から、芦刈観瀾校児童生徒は、衛生意識の希薄な状況と、持久力がないことが課題として出てきました。今年はその課題に取り組めます。保健室は、基本的にハチワリ紙の持参状況、爪などの衛生面でチェックをして意識改革を実施します。

* 芦刈観瀾校の皆さんの健康診断の検診や環境の検査をしてくださる先生方です!
昨年度まで芦刈中学校の学校医として、学校検診に関わっていただいた、百武整形外科の百武 靖之先生が、学校医をご引退されました。17年間もの長い間、小城市立芦刈中学校の生徒の健康状態を見守っていただきました。本当にありがとうございました。もしお会いすることがあった時は、お礼のお声掛けをお願いします。
これに伴い、芦刈観瀾校の学校医として、小学部の学校医の原野 裕子先生がお引き受けいただきました。よろしくお願ひいたします。

- 学校医 原野 裕子 先生 何か病気や、異常が
- 学校歯科医 副島 渉 先生 見つかったら、お知らせ
- 学校眼科医 野口 智 先生 せのプリントをさしあげ
- 学校耳鼻科医 林田精一郎 先生 ます。早めに専門医に
- 学校薬剤師 福田 勝宏 先生 ご相談ください。



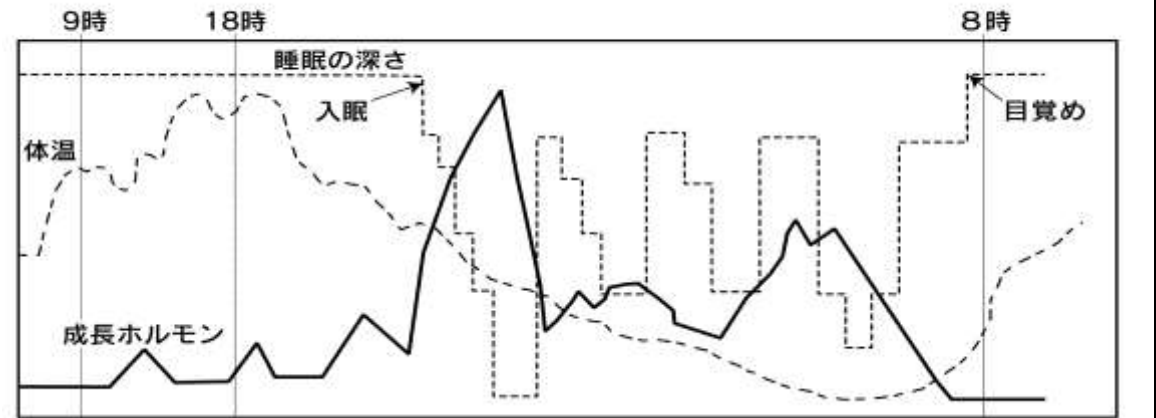
一学期はたくさんの検診があります!
*学校では4月から6月までに学校保健法によって健康診断が実施されます。学年によって検診の項目や日時が違います。また、医師による診断や、検査センターへ出す検査もあります。また服装や、準備がありますので、保健室からのお知らせのプリントや学年のお便りで確認してください。

H30年度 保健行事(定期健康診断)スケジュール4月

月	日	曜	検査項目	学年	時間	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時
4	6	金	保健調査7L1片* - 調査配布 結核検診・運動器検診系配布	2~689年	朝・帰り配布	全校(小1中7を除く)					
4	9	月	保健7L1片* - 調査回収	2~689年	帰りまでに	帰りまでに					
4	11	水	入学式 保健関係書類回収	1・7年	帰りまでに	1・7年					
4	12	木	身体測定・視力・聴力	7・8・9年	⑤⑥校時						7・8・9年
4	19	木	歯科検診8.9年	8・9年	13:30~						8・9年
4	19	木	尿検査容器配布	全校	帰りまでに配布	全校					
4	20	金	尿検査(一次)	全校	8:30までに 保健室へ	全校 8:30までに保健室へ提出					

★睡眠は大切★
昨年、体調不良で来室した人のほとんどが、睡眠不足でした。学習能力アップや活動や部活の疲れを取るためにも、しっかり睡眠はとりましょう。

睡眠の重要性
睡眠は疲労回復、特に休みなく働く脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7~8時間は必要とされています。
このほか睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深くかかわっています。本来ヒトは最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルを持っています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は入眠直後が最もさかんです。夜ふかしなどで睡眠不足になったり、不規則な睡眠をとっていると、これらのリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたします。



◎昨年度より、芦刈観瀾校中学部の養護教諭として、皆さんの健康状態の把握や、病気予防に勤めています。光石 成江(みつしなりえ)と言います。今年度もよろしくお願ひします。何か相事など気軽に声掛けしてください。