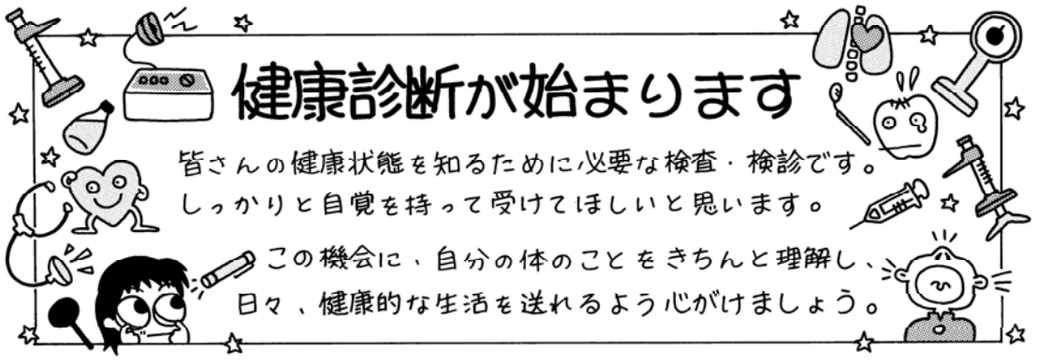
ほけんだより４月

２０１９
４．８発行
山崎東中
保健室発行
ＮＯ．１

入学、進級おめでとうございます!

新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の１年生。１つ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうと気合いを入れている２，３年生。そのみなさんが、**充実した生活を送れるように、健康面のサポートを全力で**していきます。保健室の眞島由紀（まじまゆき）です。どうぞよろしくお願いします。



検診・検査	実施日	時　間	場　所	対象者	注意点
身体測定 （身長・体重）	４月１２日 （金）	１校時	音楽室	１年	服装は 半袖・短パン 
		２校時		２年	
		３校時		３年	
身長と体重をはかって、体がバランスよく成長しているか調べます					
視力検査	身体測定と同じ日程で		被服室	全校生	メガネ持参
こんな図形　　を使って、学校生活に十分な視力があるかを調べます					
聴力検査	身体測定と同じ日程で		保健室	全校生	静かに！
機械を使って音を聞き、よく聞こえているかを調べます					

●保護者のみなさまへ●



学校へ提出していただく保健関係の各書類は、保護者のみなさまに面談してお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。お子様の普段の健康状態について、一緒に話しながら、正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために、役立てたいと思います。

たくさんの書類があって申し訳ありませんが、よろしくお願いします。



使いすぎには要注意

やる気みなぎる春！
はりきって部活動の練習をしすぎていませんか？過度なトレーニングや不適切な練習方法は「使いすぎ症候群」を招いてしまいます。症状には疲労骨折や筋肉・腱の変形・損傷、腰痛などがあげられます。



「運動中にしか痛くならないから大丈夫」と我慢すると症状の悪化を招きます。

痛みを感じる場合は隠さずに顧問の先生に相談すること。早期に治療を開始しないと、本当に大事な時に力を発揮できません。大会で全力を出し切れるように、体のメンテナンスはしっかりとしておこう。もうすぐ春の大会！がんばれ。

