

# 保健通信

薩摩川内市立高江中学校 保健室 4月

進級して1ヶ月が過ぎました。皆さん、充実した毎日を過ごせているといいなあと思います。外では、花や新芽が皆さんの目を和ませてくれます。季節の移り変わりをあなたの全身で感じてくださいね。



今はもっと大きくなっています！

4月は定期健康診断関係の行事もたくさんありました。提出物など、ご協力ありがとうございました。

学校の杏です。2月末に撮りました。実の写真は4月8日に撮ったものです。どこにあるか知っていますか？



## ☆給食



今年度は家庭科室で給食をしています。以前よりコンテナ室から遠くなり、また、新1年生を加えての入学式翌日からの給食当番での準備でしたが、みなさんの協力でスムーズでした。



また、昨年度は実施がありませんでしたが、給食の試食もできます。1食あたり数百円いただきますが、給食センターに伺ったところ、個人（お一人でも大丈夫です。）、団体のどちらでも実施できますということでしたので、生徒と一緒に給食をしてみたい方は、遠慮なく、連絡をください。なお、手続きの都合上、実施したい期日の15日前（給食センターへの連絡が10日前までなので、余裕を持たせていただきました。）までにご連絡ください。一緒に給食をしましょう！よろしくお祈いします。

## ☆定期健康診断

学校が始まった週から翌週にかけて、内科、歯科、耳鼻科、眼科などの健康診断関係が実施されました。短い期間での書類の提出依頼で恐縮でしたが、ありがとうございました。歯科の結果以外は、何もなかったご家庭にはお知らせをしませんのでご了承いただければと思います。なお、尿検査（全員）、心臓検診（1年生対象）結果を除いて、健康診断の結果は配布済みですので、受診が必要な場合は受診されることをお勧めします。また、受診された場合は、学校へも結果を知らせていただけないでしょうか。健康診断票への記入や学校生活での参考にさせていただきますのでよろしくお願いいたします。



健康診断票への記入

## <お願い>



素晴らしい！です

4月6日(月)～4月30日(木)の間、腹痛等により1人が連続した日数欠席しました。また、学校での健康観察の際に、腹痛、捻挫、鼻水などの症状を訴える生徒がいました。

ところで、学校では、登下校や昼休み、体育や放課後など、外で活動する機会が多いです。また、夏に向けてご家庭でも外で過ごす時間が増えることと思います。だから、これからの季節はますます紫外線対策が必要になってきます。環境省の『紫外線環境保健マニュアル』に、紫外線の浴びすぎを防ぐには、①紫外線の強い時間帯を避ける②日陰を利用する③日傘を使う、帽子をかぶる、④衣服で覆う⑤サングラスをかける⑥日焼け止めを上手に使う、とあります。みなさんの肌や目などを守るためにも、積極的な紫外線対策をぜひお勧めしたいです。

## <生徒の声>

### ♡「難しいのはわかるけど、もう少しきれいについでくれない?!」

先にもお伝えしたように、昨年度よりコンテナ室からの距離が少しのびました。そこで、体格的に成長著しい生徒に、比較的重い物を持ってほしいなと係を割りふりました。だから、たぶん、この発言を受けた生徒は、指摘を受けた係が初めてだったのかなと思います。それに、普段は、おうちの方にしてもらうことも多いでしょうから、学校だけでうまくやろうというのも難しいことです。でも、慣れたら、きっと、うまくなります。おうちでも気がついたことは手伝ってみるといいですね。それに、このような言葉掛けを受けた本人はどう感じたかはわかりませんが、聞いていて、気遣いのある声掛けだなと思いました。



### ♡「…くれる…と…お…もっ…て…いる…ひ…と…へ…」

某雑誌からものを使ったのですが、廊下の掲示物の所で立ち止まって読んでくれる生徒を見かけると、やっぱりうれしいです。全部読めましたか？健康診断に興味を持って受けてくださいということも書かれてありましたが、健康診断に限らずに、興味を持って毎日を過ごすことで記憶に残ることも多くなりそうです。思い出せない1日はなかったに等しいと言って、毎日、日記を付けている人がいました。ほんの数行の日記でも、そのことから記憶ってたどっていけますよね。そういえば、某作家で食の記録を日記のようにつけている人がいて、その記録をみることで、その日の出来事なども思い出せたそうです。確かに、食べ物の記憶って印象強いですよね。例えば給食でコロッケが出たとき…○月△日に家族と一緒に作った風景や会話、におい、味までもが思い出される人がいるのかもしれませんがね。



### ♡「今年で何センチ伸びたかな?」「10センチは伸びてる!」

すごい!10センチも伸びたんですね!!うれしそうな声に聞こえました。廊下にある身長計でよく測っていますよね。身長は朝と夕方でも違うようですよ。それに、冬よりはこれからの暖かい季節の方が伸びやすいという説もあります。

身長の伸びには個人差があります。もっと背が伸びたらいいなあと思っているみなさんは、今年も、よく食べて、いっぱい体を動かして、睡眠はたっぷりって…大きく成長してください。

