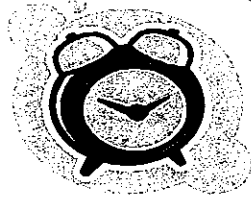


# 保健だより 5月号

鼓ヶ浦中学校 保健室 2008/5/8

## 元気な毎日のためのタイムスケジュール



6:00 起床  
家を出る1時間半前には起きよう

6:30 朝食  
朝ごはんは、脳と体の大切なエネルギー源

7:00 トイレ  
朝ごはんを食べて胃腸も快調 便秘知らず

7:30 登校  
あわてていると、思いがけない事故やけがにつながることも  
余裕をもって登校しましょう。

19:00 夕食  
夕食は21:00以降にならないように。  
翌朝の食欲にも影響します

23:00 就寝  
成長ホルモンがたくさん出るのは夜10時～2時頃。  
毎日のように身長を計っている人は早く寝ることが  
身長を伸ばす方法?かもよ! (^o^)



新学期が始まって1か月。生徒のみなさんも保護者のみなさんも、新しい環境には慣れましたか?ゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか? 休み明けには学校のリズムになかなか体がついていかず、体調を崩してしまうことがよくあります。自分の生活を振り返って元気に学校生活を送れるように心がけましょう!

### きをつけて! ケガ多発中!!



4月はちょっとした不注意によるケガが多く、学校から病院へ行くケガが5件も発生しました。しかもすべて首から上の目や頭など、体の中でもとっても大切な部分のケガばかり。その他にも病院へ行くほどではないけれど、「友達にペンで突っかれてやり返そうと思ったらペンで手をひっかいてしまった・・・」とか「ケンカをしてほっぺたを引っかかれた・・・」などなど。。もう少し落ち着いて、自分のことも友達のことも大切にしたいな・・・と願っています。 <m( )m>

### 保護者の方へ ~ 健康診断の結果について ~

4月から健康診断を実施していますが、結果については廻りお知らせしています。病気・異常の疑いがある場合は「お知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご理解ご協力をお願いします。