

ほけんだより

京都市立下京中学校 平成 24 年 4 月 20 日



新しい学年がスタートしました。

これから 1 年間、いろいろなことに悔いなく取り組めるよう、体調管理にも気を付けてください。

この『ほけんだより』では、みなさんが学校生活の中で、やりたいことやがんばりたいことに十分な力を発揮できるよう、生活のしかたや食について、運動や休養のとりかたなど、健康に関わる内容をお知らせしていきたいと思います。しっかり読んで健康管理に役立ててください。

4 月に入ってからも気温が安定せず、かぜをひいたり体調をくずしたりしている人が多いです。規則正しく睡眠や栄養をとって、抵抗力が落ちないようにしましょう。また週末には十分な休養がとれるよう、無理のない過ごし方をしてください。

?なぜ健康診断は大切なのか?

毎年行われる健康診断は、みなさんが学校生活や学習活動を行う時に、何か具合の悪いところはないか調べるだけでなく、健康診断を通して自分の体に関心を持ったり、健康上の課題に気づいたりすることができます。将来にわたって健康に生きていく上での基本になっていくものです。

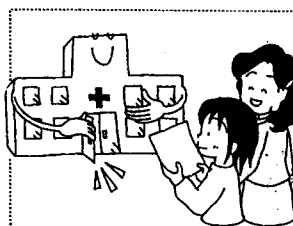
健康診断をきちんと受けることで...



体の発育の様子や健康状態がわかる



自分の体に関心を持ったり、よく知るきっかけになる



病気や異常を早く発見し、早期治療につなげることができる



自分の健康課題をみつけ、その解決に向けて取り組むができる

健康診断の結果はその都度お知らせしますので、必要な場合は早めに検査や治療を受けるようにしましょう。



試す 眼くた みる まらないとき
カ ボ



手の中指の爪の生えぎわにある「中衝」というツボを刺激すると、眠気覚ましの効果があります。

※効果には個人差があります。

もう一方の親指と人差し指ではさんで、5~10回強く押します。

ワンポイントチェック

- 睡眠不足になっていませんか?
- 夜12時までには寝るようにしましょう。

からだのことば

①

足が地に着かない

【意味】

- ①緊張や興奮のために、心が落ち着かない様子。
- ②考え方や行動が浮ついて、しっかりしていないこと。



新しい出会いの多い新学期は、自分が感じているよりも緊張し、興奮しているものです。不注意からケガをしたり、友だちとケンカになったりすることもあります。落ち着かなさを感じる時は、大きく深呼吸をしてみましょう。

心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚及び子どものワンポイント相談事業について

京都市では、下記のような相談事業を実施しています。

詳しいことがお知りになりたい方や、相談を希望される方は、保健室の高田までお知らせください。

記

事業内容	日 時	所 在 地
①心臓疾患相談事業	毎月（適宜） 第2水曜日及び 第4金曜日 13:20～15:20 [時間指定]	京都地域医療学際研究所 保健指導センタースポーツ相談室 北区紫野雲林院町17 (市バス大徳寺前下車)
②心臓疾患相談事業 (水中心電図)	毎月（適宜）水曜日 13:30～15:00	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5 (市バス高野玉岡町下車)
③腎臓疾患相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30～15:30	児童・生徒保健管理センター [こどもみらい館内(地下鉄丸太町駅下車)]
④アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜） 14:00～16:00 [時間指定]	〃
⑤色覚相談事業	毎月（適宜）火曜日 13:30～15:30 [時間指定]	〃
⑥子どものワンポイ ント相・談事業	毎月（適宜）第4木曜日 14:00～16:00 [時間指定]	〃

- 1 主催 京都市教育委員会・京都市学校医会
- 2 対象者
 - ・心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患及び色覚異常で保護者及び学校長が相談を希望する児童・生徒
 - ・LDや心の問題等の支援が必要な児童生徒の対応等のための相談を希望する教職員または保護者で、学校長の承認を受けた者
- 3 内容 別紙プリントあり（保健室に申し出てください）
- 4 申込先 京都市教育委員会 体育健康教育室学校保健安全担当（TEL708-5321）
- 5 相談医 専門医、京都市学校医会会員
- 6 費用 無料
- 7 留意事項 児童・生徒、保護者及び養護教員等が出席すること