

ほけんだより

令和8年4月8日
白川郷学園 後期課程
保健室 No.1



ご進級おめでとうございます!

新年度がスタートしました。みなさんはどんな気持ちでスタートを切りましたか?勉強に行事…。これからたくさんの活動が待っています。充実した毎日を送るためには、心も体も「健康」であることが大切です。

そのために正しい生活習慣を心がけ、体調管理に気を付けましょう。みなさんが健康で安全な生活が送れるよう、保健室からお手伝いしていきます。

早寝・早起き・朝ごはん!

多忙な毎日、変化の中で自分を支えてくれるのは、『**基本的な生活習慣からつくられる健康な心と体**』です。

すいみん(早寝・早起き)



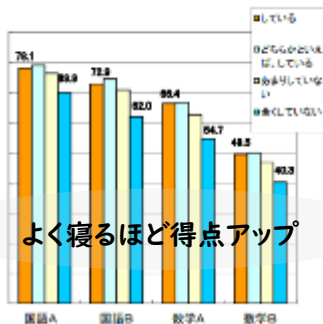
必要な睡眠時間には個人差があります。

「量より質」の考え方もありますが、一般的に15歳でも**8時間の睡眠時間が必要**と言われています。

8時間寝るためには、何時に寝るとよいか?そして、余裕をもって学校に行くためには何時に起きて、身支度をするとよいか?やるのがたくさんあるのはわかります。でも、『**優先順位をつける**』『**自分の欲求をコントロールする**』ことで、睡眠時間が確保でき、生活の質も上がるはずですよ。

【睡眠のメリット】

- ①心身の疲労回復、
情緒の安定、ストレス緩和
- ②体の成長を促す
- ③記憶の定着(成績アップ)
- ④免疫力アップ



引用・参考:

文部科学省「全国学力・学習状況調査中学3年生結果」より

朝ごはん

朝ごはんは、午前中の活動に必要なエネルギー源です。毎日バランスのよい朝ごはんを食べて登校できると自分の力を発揮できるはずですよ。

【朝ごはんのメリット】

- ①脳に糖分を供給し、学習効率アップ
- ②体温を上げ、体を目覚めさせる
代謝が上がり、痩せやすい体が作られる
- ③胃腸の働きを促し、排便を促す
- ④免疫力アップ



今年度主に後期課程を担当します小林莉菜こばやしりなです。(前期課程は、主に松井里彩まついりさ先生が担当します。)松井先生と一緒にみなさんの「心と体の健康」について考え、ヘルスリテラシーを高めるために取り組んでいきたいと思っております。1年間よろしくお祈りいたします。

今年度も、2人で学園の児童生徒全員をみていきたいという思いから、前期課程保健室と後期課程保健室を1週間交代で勤務します。何かあったときや相談したいことがあるときなどは、どちらの保健室でもよいので、気軽に声をかけてください。



『ヘルスリテラシー』を高めよう！

ヘルスリテラシーとは、「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解し、評価し、活用する能力」のことです。自分の身体への理解を深め、生活改善について考え、実践したり、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなす。この力を向上させることが、病気の予防や健康寿命の延伸につながります。

感染症に関する正しい情報を入手して適切な予防行動をとったり、健康診断で自分の体の健康状態を調べたり、健康な体作りのために運動をしたり、食生活を見直したり…ヘルスリテラシーを高めていきましょう！

なぜ健康診断をするの？

学校保健安全法(13条)では、『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で義務付けられている学校行事です。

— 健康診断の主な目的 —

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつです。あたりまえすぎて忘れがちですが、勉強も、運動も、趣味や遊びも、体や心が元気だからできることです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康状態をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあります。

4/10(金) 発育測定・視力・聴力検査のお知らせ

日時：4月10日(金) 4時間目(7~9年生)

場所：身長・体重-前期ホール 視力-前期保健室・プレイルーム 聴力-会議室

方法：受ける順番

①

②

③

④



		①	②	③	④
7年	男子	身長	体重、つめ	視力(保)	聴力
	女子	身長	体重、つめ	聴力	視力(プ)
8年	男子	体重、つめ	視力(プ)	身長	
	女子	視力(保)	身長	体重、つめ	
9年	男子	聴力	視力(保)	身長	体重、つめ
	女子	視力(プ)	聴力	体重、つめ	身長

【留意点】

- ①服装は、体操服です。髪の毛は身長を測るときに邪魔にならない位置で結びましょう。
- ②眼鏡を持っている人は、眼鏡を持ってきてください。(矯正視力も測ります)
- ③コンタクトレンズを装着している人は、検査直前に教えてください。

おうちの方へ

今年度主に後期課程を担当します養護教諭の小林莉菜です。よろしくお願いいたします。お子さんのことや保健に関すること等、気軽にご連絡いただくと幸いです。

◇今年度の保健関係書類等をまとめた封筒(ピンク)を配付しました。提出日は4/15(水)です。お手数をおかけしますが、ご記入をよろしくお願いいたします。

◇欠席・遅刻の連絡は、8時までに保護者の方が学園まですぐーるまたは電話にて連絡をしてください。よろしくお願いいたします。