



平成24年度が始まって約2ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年になり慌ただしい日々が続き、そろそろ疲れが出始める時期ではないでしょうか。自身で、心身の健康管理を行っていきようにしていきたいですね。

今回の保健だよりは養護教諭だけで作成していますが、基本は表面を養護教諭が、裏面を保健委員が作成するようにしました。保健室に来ると「ホッ」とできるような、温かい空間をつくりたいと思いネーミングを保健だよりから「ホッけんだより」とします。「ホッけんだより」を通じてこれからみなさんが、健康で元気に過ごしていけるよう情報発信をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## 5・6月の保健行事



確認お願いいたします。

期日	内容	時間	場所	対象	備考	
5月	23日 水)	内科検診	12:40~	会議室中央	3年 1~5組	内科検診の更衣場所 男子 会議室東 女子 会議室西
	25日 金)	検尿 2次②	8:30 厳守	保健室	該当者	
	30日 水)	内科検診	12:40~	会議室中央	2年 1~3組 3年 6~7組	
6月	5日 火)	内科検診	12:40~	会議室中央	2年 4~7組	
	12日 火)	内科検診	12:40~	会議室中央	年 1~4組	
	13日 水)	内科検診	12:40~	会議室中央	年 5~8組	

### 健康診断のお知らせについて

4月から健康診断を行っていますが、病気や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせ下さい。お知らせが届かなかった場合は「異常なし」と判断して下さい。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びだすもの)ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、西大寺高校保健室までご連絡下さい。

### 朝ごはん食べていますか?



朝ごはんを食べるのはなぜでしょうか?

- ①朝ごはんを食べることで、からだは早く目覚めて交感神経が優位になり、活動モードになります。
- ②1日の活動に必要なエネルギーを補給するという、大切な役目があります。

脳は、寝たばかりの新鮮な栄養しか好んで受け付けられないそうです。朝ごはんを食べずに学校に行くと、エネルギー切れになってしまい、授業に集中できません。

食欲がないときや時間がないときは、果物やシリアル、パンなど、簡単なメニューでもいいので、まず毎日朝ごはんを食べる習慣をつけていきたいですね。

新学期がはじまって、気分不良で来室する生徒が目立ちます。

話を聞くと、夜中まで勉強を頑張っているそうです。寝るのが遅い生徒で「3時に寝ました。」という人も、勉強を頑張っているのは素晴らしいですね。けれど、授業に参加できないとなると考えものです。しっかり睡眠をとらないと頭も働かず気持ち悪くなります。時には吐き気もでできますよ。

勉強に運動にと、しっかり力を発揮できるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていきましょうね。