

ほけんだより 4月

令和3年4月号
名古屋市立山田高等学校
保健部



新しい1年がスタートしました。春休みはどうでしたか？4月は新しいクラス、新しい友達、新しい先生・・・はじめは慣れないことばかりで知らないうちに疲れがたまります。不安な気持ちは誰しもが持っています。無理に頑張らず、自分を休める時間を作り、ゆっくり慣れていきましょう！



♡山田高校の保健室♡

山田高校の保健室には養護教諭が2人います。みなさんの学校生活が健康的で充実したものになるように、保健室から応援していきます！



保健室 ルールを守って使ってください

先生、保健室へ行ってきます
クラクラ
担任や教科の先生にことわってから来ましょう

休んでいる人もいますので静かにしてください

薬はあげられません 必要な人は自分で用意しましょう

失礼します

入退室時には、あいさつをしましょう

使ってもいいですか？

計測機器などを使うときは、ひと声かけてください

棚や冷蔵庫などは、勝手にあけないでください

4月の健康診断

- 7日(水) 心臓検診 (1年)
- 15日(木) 歯科健診 (全学年)
- 16日(金) 内科検診
- 19日(月) 内科検診
- 23日(金) スポーツテスト、身体測定 (全学年)
- 26日(月) 内科検診

※内科検診の実施クラスは未定です。

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

- しっかり食べよう** 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。
- よく寝よう** 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。
- 運動をしよう** 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。
- こだわり過ぎない** そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。