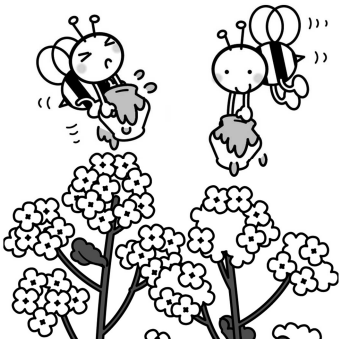
ほけんだより

平成28年4月7日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

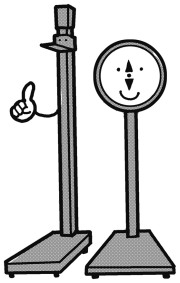
ご入学・ご進級おめでとうございます



暖かな春の日差しに、色とりどりの花が咲く季節になりました。今年は桜の開花が早く、春が早めに訪れたようでした。

1年生は新しい学校生活が、2,3年生は新しい学年が始まりましたね。これからの日々が楽しみでドキドキする反面、緊張や不安からのドキドキもあるのではないですか？ 大丈夫ですよ。不安なのはみんな同じ。新しい場所での最初の一歩は笑顔のあいさつからです。

健康診断のお知らせ



まもなく健康診断が始まります。自分の身体と向き合う1年に1度のチャンスです。新しい発見があるかもしれませんね。検診日程を確認して、検診当日に遅刻・欠席がないようにしましょう。また、この保健だよりは目に止まるところに保存しておいて、健診のある日に見て、忘れ物がないようにあらかじめ確認しておいてくださいね。

項目	学年	日時	時間	注意事項
身体測定 視力検査 聴力検査	全学年	4月18日(月)	5・6校時	**半袖ハーフパンツの体操服・メガネ・コンタクトレンズ**を忘れないで！ 寒ければ上からジャージを着てもＯＫ。 聴力検査は1年生、3年生のみです。 （2年生は実施しません）
尿検査1次	全学年	4月21日(木) 4月22日(金)	朝礼時 教室で提出	**当日朝の尿**を持参してください。 遅刻した人は保健室まで直接持ってきてください。
内科 耳鼻科 眼科	3年生	4月20日(水)	5・6校時 のうち1時間 （クラスにより受ける時間が異なります）	**耳鼻科・眼科は問診上必要な人のみ**実施します。 **耳掃除**をしてきてください。 検診前に鼻をかんでおきましょう。
	2年生	4月27日(水)		
	1年生	5月11日(水)		
歯科	3年生	4月26日(火)	2・3・4校時 のうち1時間 （クラスにより受ける時間が異なります）	朝食後に**歯磨き**をしておきましょう。
	1年生	5月10日(火)		
	2年生	5月17日(火)		
レントゲン 心電図検査	1年生	5月30日(月)	2～6校時 のうち1時間 （クラスにより受ける時間が異なります）	**1年生は必ず受けてください。** 男子は制服のままで受診する。 女子は**半袖体操服の上**と**長袖体操服の上**を持参する。
尿検査2次	全学年	5月31日(火)	朝礼時 教室で提出	再検査の人、1次で未提出の人のみ。

健康診断はなぜするの

自分の体を知る

発育の状況、視力・聴力の目安、皮膚の状態など健康診断を受けて、各校医さんに健康状態を見てもらいます。

自分の健康を守る

校医さんが学校生活に支障のある病気がないかどうか判断します。病気の疑いがあれば、早く受診しましょう。

心身を育てる

健康診断を通して、健康に関する知識を身につけて実行していきましょう。病気が見つかったときには、適切な対応をしていきましょう。将来にわたって自分の健康を管理する力を身につけましょう。

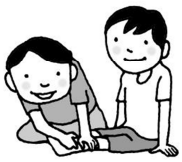
自分の身体について知る大切な機会です。結果を見て必要な場合は病院を受診しましょう。

「使いすぎ」には要注意

やる気みなぎる春！

はりきって部活動の練習をしすぎていませんか？　過度なトレーニングや不適切な練習方法は「使いすぎ症候群」を招いてしまいます。症状には疲労骨折や筋肉・腱の変形・損傷、腰痛などが挙げられます。「運動中にしか痛くないから大丈夫」と我慢すると症状の悪化を招きます。

痛みを感じる場合は隠さずに顧問の先生やコーチに相談すること。早期に治療を開始しないと、本当に大事な時に力を発揮できません。「使いすぎ症候群」になっていないか、運動器検診をしっかり受けましょう。



3秒ルール

食べ物が地面に落ちた時に「3秒ルール」を使った事はないでしょうか？実はこのルール、日本独自のものではなく、世界のあちこちに似たルールが存在しているのです。

このルールが本当なのかイギリスのある大学で実験が行われました。パン、ゆでたパスタ、生ハム、ドライフルーツを3、5、10秒間、床に置いて、その後でどのくらいバクテリアの攻撃を受けたかを比較し、分析しました。

結果は生ハム、パンの汚染は許容範囲でしたが、ドライフルーツとパスタはたった3秒で健康被害を起こすほどの菌に汚染されていました。塩分と糖を多く含む食品は汚染されにくいようです。床の汚さにもよりますが、落とした物を食べる時にはご注意を。

身体のこと、健康診断のこと、体育や部活動でのケガのことなど、何か気になる事があれば、保健室に相談しに来て下さいね。みなさんが元気に高校生活を送れるようサポートします！