

# ほけんだより 4月

令和6年4月19日  
中野区立北中野中学校  
校長 津村 慶  
養護教諭 太田 恵子

新年度が始まり、2週間が経過しました。新生活に期待とワクワク感があふれる一方で、生活や環境の変化によって、自分が感じる以上に心身が疲れていることと思います。バランスの良い食事・良質な睡眠・適度な運動で無理なく快適に新学期を過ごせるように、自分なりのスタイルをみつけてください。

## ◆よい睡眠、とれていますか？

「朝、なかなか目が覚めない」「日中に眠気を感じたり、いねむりをしてしまう」「休みの日にはいつもよりも長い時間寝てしまう」といったことはありませんか？ 思い当たる人は、睡眠が十分に足りていないのかもしれない。睡眠が足りていないと、疲れがとれずに体がだるかったり、集中力や注意力が低下したり、イライラしやすくなったりするなど、体と心にさまざまな悪影響が出てきます。

## ◆睡眠は、主にこんな役割を果たしています。

体も心も元気であるためにも、毎日しっかり睡眠をとることが大切です。睡眠は、主に次のような役割を果たしてくれています。



# 健康診断がはじまります

日付	時間	健康診断の種類	
4月19日(金)	13:20~	内科検診 (3年生)	問診票(2種類) の提出が あります。
4月22日(月)	13:20~	内科検診 (2年生)	
4月23日(火)	13:20~	内科検診 (1年生)	
4月25日(木)	9:00~ 13:30~	心臓検診 (1年生、他学年対象者)	1年生ジャージ登校
5月14日(火)	朝学活にて回収	尿検査 (全学年)	
5月21日(火)	8:40まで	尿検査追加回収(未提出者)	
5月23日(木)	8:45~	歯科検診(全学年)	問診票の提出 があります。
5月24日(金)	8:45~	耳鼻科検診(全学年)	
5月30日(木)	8:45~	身体計測 (全学年)	メガネを使っている人は、 持ってきましょう。
5月31日(金)	8:45~	眼科検診 (全学年)	
6月4日(火)	8:40まで	尿検査二次(一次要観察者)	
6月6日(木)	8:40まで	尿検査二次追加(未提出者)	

## 健康診断で受診のおすすめをもらった人は

- ①保護者に必ず渡してください。
- ②早めに、検査や病院受診をしましょう。
- ③検査や病院受診の結果は、学校へ提出してください。

※学校で行う健康診断は、病気や異常の疑いの可能性をお知らせするものですので、検査や病院受診の結果が「異常なし」という場合もあります。