



令和6年4月10日  
京都市立西賀茂中学校  
ほけんしつ

始業式・入学式が終わり、今日から3学年が始まりました。新年度のスタートを桜がお祝いしてくれています。新しい学校、新しいクラスなど、ワクワク・ドキドキですね。中には、不安を感じている人もいるかもしれません、少しずつ慣れていくましうね。一気に頑張ると疲れてしまします。自分のペースを見つけてゆっくり新しい環境に慣れていくといいですね。保健室から応援しています。

## 早寝・早起き・朝ごはん!!



小学生の頃からよく聞いているかとは思いますが「早寝・早起き・朝ごはん」、実践できていますか？体調不良で保健室に来た人に話を聞いてみると、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが崩れ、体調不良につながっている人がほとんどです。

大リーグで活躍中の大谷翔平選手が平均睡眠時間10～11時間、また、食事もしっかり管理され、外食もほとんどしないという話は有名ですね。もう一度、見直してみませんか？

The infographic is divided into two main sections. The top section, titled '朝ごはんのはたらき' (Benefits of eating breakfast), shows three scenarios: 1. '体温をあげる' (Raising body temperature) with children sweating and the text '元気に運動!' (Exercise cheerfully). 2. '脳がめざめる' (Brain觉醒) with a child at a desk and the text '集中力UP!!' (Improved concentration). 3. '腸のはたらきがよくなる' (Improving gut activity) with a child with a speech bubble and the text '快便・便秘予防' (Promotion of regular bowel movements). The bottom section, also titled '朝ごはんを食べないと...' (What happens if you don't eat breakfast...), shows three scenarios of negative effects: 1. '集中力や、やる気がでない' (Lack of concentration and motivation) with a child looking tired. 2. 'イライラ～!!' (Irritated!!) with a child sweating. 3. 'ぼんやり～ 集中できない' (Drowsy～ can't concentrate) with a child looking drowsy. A vertical column on the left lists the benefits of breakfast.

朝ごはんのはたらき	体温をあげる	脳がめざめる	腸のはたらきがよくなる	
	元気に運動!	集中力UP!!	快便・便秘予防	
朝ごはんを食べないと...	集中力や、やる気がでない	イライラ～!!	ぼんやり～ 集中できない	体がだるい・力がない

※今年度は「早寝・早起き・朝ごはん」にかかる内容を少しずつほけんだよりに掲載したいと思います！

## 健康診断が始まります

さっそく、今日の身体計測・視力検査から健康診断が始まりました。健康診断は自分の体のことを詳しく知るためにとても大切です。1つ1つの健康診断で何をどうチェックしているか考えながら受けてほしいと思います。目的や準備など健康診断ごとにお知らせしますので忘れ物など無いようにお願ひします。



## ★健康診断や環境検査でお世話になる学校医・学校薬剤師の先生方です★



内 科： 藤岡 歩 先生（今年度より）

歯 科： 竹脇 真 先生

眼 科： 柏井 聰 先生

耳鼻科： 浅野 純志 先生

学校薬剤師： 稲田 孝史 先生（今年度より）

### ◆令和6年度 健康診断日程一覧です。

日 時	項 目	対 象
4月 10日（水）	身体計測 ・ 視 力	全 員
12日（金）	聴 力	1 、 3 年
16日（火）	歯 科	3年1・2・3組
19日（金）	内 科 ・ 四肢の検査	2 年
22日（月）	内 科 ・ 四肢の検査	3 年
23日（火）	歯 科	3年4・5・6・7組
25日（木）	眼 科	全 員
5月 8日（水）9日（木）朝	検 尿	全 員
10日（金）	内 科 ・ 四肢の検査	1 年
23日（木）朝	再 検 尿	一部対象者
27日（月）	心 電 図	1 年
29日（木）	耳 鼻 科	3年・2年1・2組
31日（金）	歯 科	2年1・2・3組
6月 4日（火）	歯 科	2年4組、1年1・2組
5日（水）	耳 鼻 科	1年、2年3・4組
11日（火）	歯 科	1年3・4・5組
17日（月）	心 臓 2 次 聴 診	一部対象者



### 【保護者の皆様へ】

保健室の川崎 恵・東條 初美です。保護者の皆様と一緒に、お子様の健康を守り育てていけたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

お子様が体調不良で早退をされる場合、担任（学年）の教員から電話連絡をさせていただきます。お迎えに来ていただけると助かります。お迎えが無理な場合、保護者の方に確認の上、生徒だけで帰宅させる場合もあります。（その場合は、本人または保護者の方から、学校への帰宅連絡をお願いしています。）いずれの場合も保護者の方に連絡がつきますようご協力をお願いいたします。