

# 健康



保健便り4月号

## ◆環境の変化に負けないようにしましょう◆

待望の新学期が始まりましたが、新しい学年・学校はどうでしょうか。楽しい毎日だと思えますが、環境の変化によって、体調を崩すことがあります。疲れをためないようし、十分な栄養をとって、体の抵抗力を高めておくことが大切です。また、休日には心身ともにゆっくり休養をとりましょう。

## ◆花粉症の季節です◆

ぼかぼかと気持ちの良い春ですが、花粉症の人にとっては辛い季節ですね。花粉症は、冬から春にかけては、主にスギやヒノキの花粉が原因で起こるものと考えられています。夏から秋にはブタクサの花粉が原因になることもあります。花粉症にかかると、目がかゆくなったり、鼻がつまったり、鼻水が止まらなくなったりします。なるべく、病院で検査をするなどして、体にあった対策をとりましょう。

## ◆運動は、心身の健康にかかせません◆

新しいスタートの季節です。なにかスポーツを始めようと思っている人もいるかもしれませんね。運動は、体や心にどんな効果をもたらすのでしょうか？考えてみましょう。

## 4月行事予定

日	曜	行 事
8	火	入学式 写真撮影 (新学期当初は保健関係の行事が多いです)
11	金	身体計測
16	水	内科検診
18	金	歯科検診
21	月	眼科検診・健康相談
23	水	結核検診 (1年生)
25	金	尿検査① 心電図検査 (1年生)
28	月	尿検査②



運動不足は、体力不足にもつながり、疲れやすく病気にもなりやすくなります。しかし、反対に激しい運動をしすぎると、成長の妨げになったり、疲労の蓄積から病気を招いたり、けがをしやすくなったりします。無理のない範囲で、自分に合った運動方法を見つけ、心身ともに健康な生活をおくれるよう心がけましょう！

### ◆保健室の先生から◆

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。中学校とはちがって、目新しいことばかりだと思います。不安なことや困ったことがあれば、遠慮しないで担任の先生に申し出てください。