



今月の保健目標  
自分の体を知ろう

令和2年4月7日  
砧中学校保健室

入学・進級おめでとうございます。桜をはじめ、カラフルな花が咲きそろいまさに【春爛漫】。「がんばるぞ!」と張り切っている人も多いかと思います。時には、やわらかな春風を感じたり、ひなたぼっこをしたり、のんびり過ごす時間も大切にしてくださいね。



春になるとやってくる健康診断。よくわからないまま、なんとなく受けていませんか?

でも、みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事なのです。しっかり健康診断を受けて、今年度も元気に過ごしましょう。

## 4月の保健行事

例年行っている健康診断の日程は  
現在調整中のため  
後日お知らせします。



お世話  
になる

## 学校医の先生

よろしくお願いします!

内科	成城ハートクリニック 北川 容子 先生
歯科	吉田歯科医院 原元 タマリ 先生
耳鼻科	耳鼻咽喉科弘重クリニック 弘重 光一 先生
眼科	アイリス眼科 地場 奈実 先生
薬剤師	薬局わかば 矢澤 慧 先生



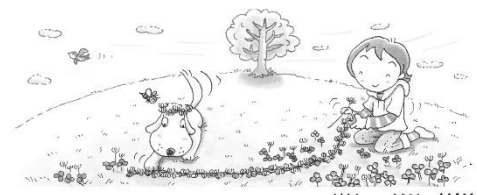
## ◆◆◆新型コロナウイルス感染症に注意◆◆◆

感染拡大を防止するためには、一人一人が感染症対策に努めることが大切です。

### 1 予防

#### (1) 3つの密をさけよう!

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集空間
- ③ 間近で会話や発生をする密接場面



#### (2) 手洗いをこまめにしよう!

泡の石けんを使い、丁寧に手を洗いましょう。

「食事の前」、「外から帰った後」などは特に丁寧に洗いましょう。

#### (3) 規則正しい生活

夜更かしをして寝不足になると、免疫力も下がります。「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを整えて生活をしていきましょう。

### 2 症状

- ① 37.5度以上の高熱が4日以上続く
- ② 強い倦怠感、息苦しさの症状がある

参考資料 厚生労働省HP

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠

で骨の成長を助けてあげましょう。

軟骨

身長が伸びる季節がやってきました!