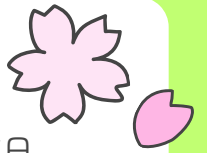


ほけんだより4月 高等部

令和8年4月17日
赤城特別支援学校保健室



ご入学・ご進級おめでとうございます！
先日、4月の生活リズムを整えようというお話をしました。
みなさん、自分の生活リズムを振り返れましたか？
1年を健康に過ごすためにも4月に生活リズムを確立しましょう。



4月は生活リズムを整える絶好のチャンス！



今月の
保健目標

生活リズムを整えよう

朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか？ 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。

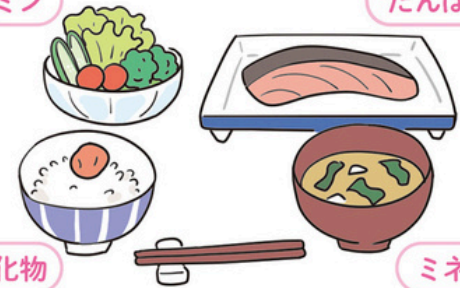
大事なのが、栄養バランスです。炭水化物（ごはんやパンなど）、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）、ビタミン・ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。

ビタミン

たんぱく質

炭水化物

ミネラル



想像以上に怖い「睡眠負債」



最近、睡眠不足になっていませんか？ 実は、睡眠不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金（負債）のようにどんどんたまっていくからです。

たとえば、1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかると言われています。つまり、平日は睡眠不足でも、週末に寝だめすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。

休日も平日も、できるだけ同じ時間に寝起きする規則正しい生活を心がけましょう。

令和8年度 生徒定期健康診断予定表 (高等部)

項目	期日および日時	場所	備考
尿検査 (全学年)	4月13日(月) 14日(火)	担任の先生へ提出	忘れてしまったときは、5月27日(水)に提出
尿再検査	5月27日(水)	担任の先生へ提出	・1回目の検査で、+があった人 ・未検査の人
身体測定 (全学年)	5月12日(火) 自立活動・清掃の時間	保健室	・身長・体重・聴力・視力検査
内科検診 (全学年)	6月9日(火) 13:00~	○群馬大学附属病院 院内教室	・体操着着用
歯科検診 (全学年) 染め出し検査 (全学年)	6月18日(木) 13:00~ 14:00~	○群馬大学附属病院 院内教室 ○保健室	・検診、ブラッシング指導、歯科講話【持ち物】上履き ・歯ブラシ、コップ、タオル、鏡、赤色鉛筆 準備
心臓健診 (高1対象)	5月27日(水) 11:30~	○保健室	・体操着着用
X線撮影 (高1対象)	6月5日(金) 14:00~	○上小出校舎玄関	・財団のレントゲン車で撮影
貧血検査 (高2女子希望者)	5月27日(水) 11:30~		・希望者に実施
眼科検診 (全学年)	5月15日(金) 13:00~	○群馬大学附属病院 院内教室	
耳鼻科検診 (全学年)	5月25日(月) 13:00~	○耳鼻科外来	・耳鼻咽喉科外来(3F)で受ける

