

ほけんだより

5月

からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたなと感じたら…

- 早めにゆっくり休もう
- ホットとできる時間を大切に
- 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

睡眠のとり方を再確認してみよう！

夜更かししていない？

寝坊していない？

寝だめしていない？

夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。
睡眠のとり方を見直してみましょう。

健康診断の結果をお知らせします

結果のお知らせを見て、早めの受診をお勧めします。

- 内科・・・白色の紙とはい色の紙
(整形外科用は少し色が違います。)
 - 歯科・・・緑色の紙 (四角の中に○のある人は、必ず受診しましょう。)
 - 視力・・・オレンジ色の紙
 - 聴力・・・白色の紙
 - 眼科・・・白色の紙 (1年生のみ)
- 自分の身体の状態を知ってください。

まだまだ続くよ 健康診断

再検査のお知らせ

保健目標

健康な生活リズムを確立しよう

東和中学校
2018. 5
保健室

健康診断 結果もこれからは生かそう！

歯科健診の結果は？

■ むし歯になりそうな歯がある

■ 歯肉に軽い腫れや出血がある

■ 歯垢が多い

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない

■ むし歯がある

■ 歯肉炎・歯周病がある

→ すぐに治療を始めよう

なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は？

■ B (0.9~0.7)

■ C (0.6~0.3)

■ D (0.2以下)

■ 念のため眼科を受診しよう

■ 早めに眼科を受診しよう

■ 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう

A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は？

肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人も、バランスのいい食生活と適度な運動を続けよう