

ほけんより5月



向陽中学校保健室

2015/5/1

5月の保健行事

健康診断が続いています 5月の予定

眼科検診 全学年
5月13日(水)
10:00~



<尿検査について>

前日(18日月曜日)の帰りの学活の時に容器とコップを渡します。

○朝、起きたら最初に出る尿を取りましょう。
(食事の影響が出ないように)
※トイレに容器を置いておくと忘れないと思います。

○ふたをきちんと閉めて、登校したら学級のトレイの自分の番号のところに入れましょう。

○女子で生理中の生徒は、二次検査(6月2日)になりますので、申し出て下さい。

○昨年は、90名の生徒が、一次未提出でした。今年は、そのようなことのないようにお願いします。



歯科検診
5月21日(木)
全学年 8:30~



内科検診 13:15~
5月26日(火) 1年生
28日(木) 2年生
29日(金) 3年生

結核検診問診票配布
5月11日(月)
~15日(金)

5月13日(水)
眼科検診

5月19日(火)
尿検査

5月21日(木)
歯科検診

5月26日(火)
1年内科検診

28日(木)
2年内科検診

29日(金)
3年内科検診

尿検査
5月19日(火)
尿検査(二次)
6月2日(火)



ほけんだより 5月

向陽中学校保健室・平成27年5月1日



健康診断の結果はどうでしたか？
受診をすすめる手紙をもらった人は、これからの生活で気をつけることを、考えてみましょう。
今回は、なんにも問題なかったよ、という人も油断せずに、自分の生活をふりかえてみてください。

いつもの自分をふりかえてみよう

距離 に気をつけよう

目との距離はどれくらい？



- 本を読んだり、勉強をするときは 30cm 以上
- パソコンやスマホのディスプレイとは 50cm 以上

休憩をとろう



- 近くをずっと見ていると、ピントをあわせる目の筋肉は緊張したまま。こまめに休憩を入れて目を休ませましょう
- 1時間くらい勉強したら、10分間くらい休憩
- パソコンやテレビゲームは、40分以上続けない

部屋 は明るすぎませんか？ 暗すぎませんか？



- 部屋が明るすぎても、暗すぎても目は疲れます
- 部屋は暗いのに、手元だけ明るいのもダメ
- 明かりが目へ直接入ってまぶしいのもダメ



姿勢 に気をつけよう

勉強しているときや、スマホに熱中しているとき、猫背になっていませんか？

姿勢が悪いと

- 目と、本やスマホの距離が近くなる
- 長いあいだ姿勢が悪いと、骨にも影響する
- 内臓が圧迫される
- 首や肩に負担がかかる

すわったときの正しい姿勢は

- いすに深く腰かけて、背すじを背もたれにあわせてしっかり伸ばす。
- いすにすわったとき、床に足がぴったりつく。
- 机とおなかをはなれている。



音 に気をつけよう

毎日のようにイヤホンやヘッドホンを使う人はヘッドホン難聴に注意

- 長時間聴かず、耳を休ませる（CD 1枚くらいが限度）
- イヤホンで音楽を聴いていても、人の話し声が聞こえるくらいの音量にしよう
- 体調の悪いときは、イヤホンなどで音楽を聴かない



新しい環境で疲れていませんか？

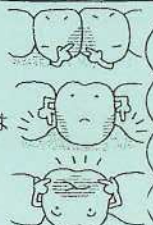


明日に備えて早めに休みましょう

むし歯や歯肉炎を防ぐには、

歯みがき が大事

- 原因になるプラークが多くいるのは
 - ① 歯と歯のあいだ
 - ② 歯とはぐきの境目
 - ③ 奥歯のみぞ



歯ブラシをたてよこに細かく動かしながら、3つの部分をどくに気をつけてみがこう。歯の裏側も忘れずに。