

ほけんだより5月

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

向陽中学校保健室・平成30年5月2日



健康診断 結果をこれからに生かそう!

すでに、17名の方が治療しています!! スゴイ!!

視力検査の結果は?

今後の生活で気をつけること

■B (0.9~0.7)

■念のため眼科を受診しよう

- 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

■C (0.6~0.3)

■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

■D (0.2以下)

- ☆「四肢の状態」についての保健調査票
 - ☆結核検診問診票配布
 - ☆心電図検診問診票配布
- 5月 7日(月) ~ 11日(金) 回収

9日(水) 眼科検診 全員

10日(木) 尿検査 二次検査 一次未検者

23日(水) 1年内科検診 13:15~

24日(木) 歯科検診 全員 8:30~

24日(木) 1年耳鼻科検診 13:15~

25日(金) 2年内科検診

28日(月) 1年心電図検診 13:30~

29日(火) 3年内科検診

身体測定の結果は?

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
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- 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

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



ふとりぎみだった

ほけんだより 5月

保健室 30年 5月 2日 発行

向陽中学校保健室

健康診断が続いています



※受診したら、「勧告書」の提出を忘れずに。

5月は、検診の多い月です。
早めの治療が肝心です！！

色覚検査を希望する生徒は、
保健室へ

眼科検診 全学年
5月 9日(水)
9:00~



歯科検診
5月24日(木)
全学年 8:30~

もしかして

疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう

からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス

- ゆっくりする時間をつくる
- 気分を変えることをやってみる
- 誰かに話してみる
- 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ



3月に渡ったおすすめで 4名の方が治療します!! スゴイ!!

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

- 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

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



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