

ほけんだより 5月

保健目標 自分の健康状態を知ろう

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ新しい学級にも慣れてきましたか？

GWや大会等でお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。休みの間に生活リズムを崩してしまった人は、早めに見直してみましょう。

5月24日(火)・25日(水)は尿検査の二次検査があります。前回提出できなかった生徒は必ず提出するようにしましょう。

第2号
糸満市立 三和中学校
令和4年 5月

○ 5月の保健行事

- 19日(木)・・・歯科検診
- 23日(月)・・・心電図モレ検査(1年生対象。前回欠席者のみ。)
- 24日(火)、25日(水)・・・尿二次検査(前回の4月尿検査で未提出+再検査)

健康診断、まだまだ続きます

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもる アドバイス!



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★よくかんでゆっくり食べよう
- ★毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？



太りすぎている人は...

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は...

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

- ★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

- ★ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★歯は1本ずついいねにみがこう
- ★歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか？



もしかして... 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と書いていたけれど...不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

