

ほけんだより 5月

令和3年
5月6日(木)
石川中学校
仲宗根依子

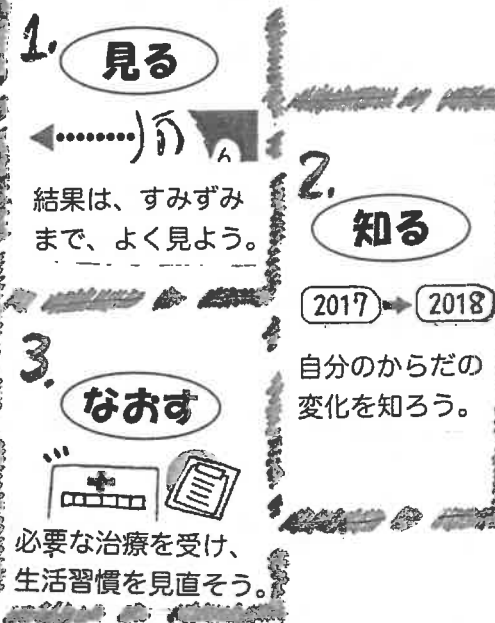
皆さん元気ですか?ゴールデンウィークは、充実した日々を過ごせたでしょうか。新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境に戸惑いながらも各々頑張っていましたね。5月はその疲れが出やすい時期です。体調管理をしっかりと、疲れをためないようにしましょう。

また、4月から始まった健康診断も6月まで続きます。検査後に精密検査や病院受診を勧められた生徒は、早めに病院受診するようにしましょう。早期発見・早期治療が大切です。

健康診断の結果から生活をふりかえろう

保健目標
★自分の健康状態を知り、すすんで精密検査や治療を受けよう
★新型コロナウイルスの感染予防を実践しよう

健康診断を役立てる3つのステップ



視力低下

姿勢はOK?

◆本やノートと、目の距離は約30cmを目安に。
◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる?

◆睡眠不足にならないように。
◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

ブラッシングを再確認

◆汚れがたまりやすい部分(歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目)を意識して。
◆一度に1~2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは?

◆理想は、1日3回の食事の後。
◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後(寝る前)の歯みがきは忘れずに。

貧血

きちんと食べてる?

◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を

◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。

体重の急な増減

からだ動かしてる?

◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
◆近いところへは、徒歩や自転車で。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット?

◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
【例】BMIでチェック
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
18.5以上25未満は普通体重

聴力に問題があった

受診をして、原因を見つけます。中耳炎が原因の時は治療をします。ヘッドフォンの使い方には問題があるときは、改めましょう

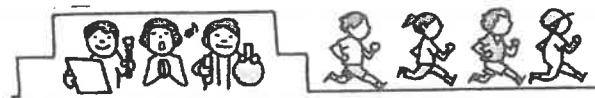
アドバイス

- 1日に1時間まで
- ヘッドフォンをつけたまま会話ができるくらいの音量で

「結果のお知らせ」を(治療勧告書)受け取ったら、医療機関へ

学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法(治療法)を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。受診の結果は、所定の用紙で学校に連絡してください。





「慣れてきたころ」が危ない!!



⚠ けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

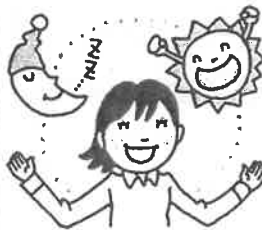
⚠ からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだらみそ食していませんか?



▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

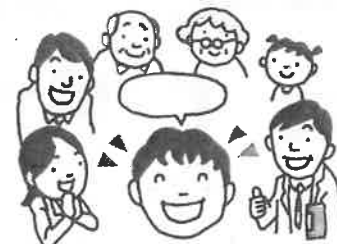
⚠ ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

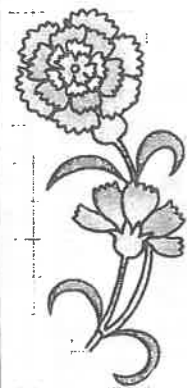
- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?



新しい環境がスタートして...
こんな**な**い
は
ありませんか?



ないが
たくさんある人へ
からだや心が
疲れているのかも

こんな**な**いもありますよ

まわりのみんなが新しい環境に適応しているように見えて、取り残された気分ではありませんか?

あせらない

早く新しい環境になじもう、みんなに置いて行かれないようにしようと、がんばりすぎいませんか?

がんばりすぎない

疲れたなあ...と思ったら

● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。

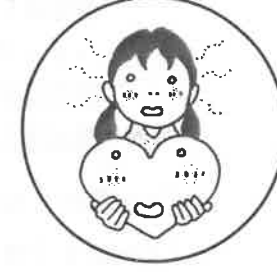


酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。