

保健だより



平成26年5月13日発行
金沢商業高等学校 保健室

さわやかな季節になりました。天気のよい日は気温がぐんぐん上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体の調子を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけて、気持ちのよい季節を元気に過ごしましょう。

視力・歯科検診・内科検診の結果をお知らせしました



視力検査の結果よい《眼の動きは脳の動き》

私たちが受ける情報の約80%が眼から入ってくるともいわれ、眼はとても大切な情報の窓口です。だから私たちは、自分の眼が持っている力を充分発揮できるようにすることが大事になります。

さて金商生の78%の皆さんは今の状態で生活に支障がないと思いますが、あとの22%の皆さん、つまり「C」「D」のある人は、この機会に対策を考えましょう。

ただ眼には、その時々調子があり、たとえば朝の視力が「1.0」なのに、夕方には「0.8」ということもあるのです。だから、今回の結果と日常生活で自覚がある、肩こりや頭痛がひどくなったと実感しているのであれば、対策は早いほうが良いと思います。



歯科検診の結果

全員に個人通知しました。永久歯にむし歯があったのは、46%の皆さんでした。各自健康管理に役立てて下さい。



内科検診の結果

特記事項のある人には通知しました。それ以外の方は、異常なしです！

「結果のお知らせ」を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。



☆ 今後の定期健康診断日程 ☆

5月15日(木)、16日(金)
検尿 → 前回未提出者と2次検査者

5月27日(火)
→ 1年耳鼻科検診該当者のみ

今月はここに注意!! 心と体の疲れ

新学期が始まって、約1ヶ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけど、緊張する～という人も多いでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活リズムが大きく変わった人もいます。こんな時は、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、健康管理にいつも以上に気を配りましょう。

↓今のあなたに足りないものは？↓

当てはまる：5点 少し当てはまる：3点 当てはまらない：1点

A

- よく頭が痛くなる
- むやみにイライラする
- 足腰が重く感じる
- 肌がかさつく
- 寝る直前まで、メールやゲームをしていることが多い

B

- やる気がでない
- 気分が落ち込んでいる
- わけもなく不安になる
- あせりを感じる
- よく眠れない
- 気分が落ち着かない

C

- 便秘がちである
- 朝スッキリ起きられない
- 朝食抜きの日が多い
- 午前中はぼんやりしている
- 寝る時刻、起きる時刻が日によってバラバラ

D

- 風邪をひきやすい
- 疲れがなかなかとれない
- 食欲がない
- 肩こりがひどい
- うっかりミスが増えた

合計点数がいちばん多いのは、どの項目ですか？

Aの人→あなたに足りないのは、**睡眠**です。週末の「寝だめ」ではなく、毎日の睡眠の積み重ね。1日7時間を目安に、毎日きちんと睡眠をとりましょう。

Bの人→あなたに足りないのは、**気分転換**です。あれもこれも、がんばっているあなた。このへんで一息いれてみては？何もしない時間、好きなことだけする時間も大切ですよ。

Cの人→あなたに足りないのは、**生活リズム**です。音楽にリズムがあるように、元気な毎日には、生活リズムが必要です。寝る時刻・起きる時刻を決め毎日朝ご飯を食べるところからスタート！

Dの人→あなたに足りないのは、**休養**です。疲れがたまっていると、体調を崩しやすいだけでなく、注意力が低下して、思わぬケガをすることもあるので気をつけて。