ほけんだより6月号

鶴来高校 保健室 No. 3 2023年6月1日

健康診断の結果はどうでしたか?健康診断は病気がない か調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態に ついて知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり、 そして守っていけるように、毎日の生活に取り入れやすい アドバイスを集めました。

健康診断♀

「受診のおすすめ」をもらったら…。

こんなふうに思って いませんか?

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかっ たらどうしよう…

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

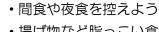
- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気を付けよう
- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★よく噛んでゆっくり食べよう
- ★毎日適度な運動をしよう



太りすぎ・痩せすぎ になっていませんで したか?



太りすぎていた人は…



・揚げ物など脂っこい食事を 減らそう

痩せすぎていた人は…

- 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

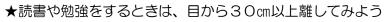
むし歯や歯周病など

の病気はありません

でしたか?



視力検査



★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう

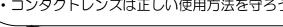
めんどくさい

- ★よく噛んでゆっくり食べよう
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしましょう

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守ろう

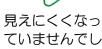


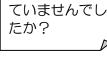




聴力検査

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











- ★食事の後や就寝前は歯を磨こう
- ★歯は1本ずつ丁寧に磨こう
- ★歯と歯ぐきの境目も磨こう
- ★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう





聞こえにくくなって いませんでしたか?

