

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

- ★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か？

太りすぎていた人は…

- ・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

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ましょう

歯科検診

- ★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

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

- ★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

聞こえにくくなっていませんか？

視力検査

- ★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離してみよう
- ★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★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

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守ろう