

ほけんだより5月

NO. 2

平成30年5月2日
輪島中学校保健室

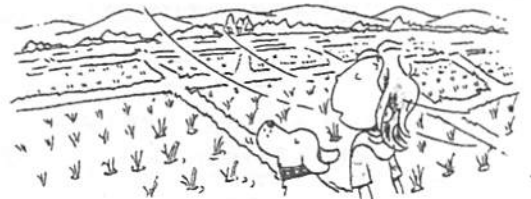
5月保健目標

安全な生活を心がけ、けがやスポーツ^{しょうがい}障害を防ごう



新年度が始まって1ヶ月がたちました。1年生も部活動に加入し、上級生に教えてもらいながら、がんばっていますね。5月は市内大会が始まり、3年生は最後のシーズンとなります。けがや故障の無いように、規則正しい生活で体の準備をするとともに服装や道具の点検、準備運動を十分にいき、自分の力を発揮できるように気を配りましょう。

明日からゴールデンウィーク後半です。車の量も多いです。交通ルールを守り、事故につながらなよう安全には十分気を付けて下さい。また、部活動の時は、運動する前に水分をとるなど、熱中症に気を付けましょう。



休みだからとダラダラ過ごす余計に、疲れが残ってしまいます。休み中も早寝早起き、食事を3食とるなど生活のリズムを崩さないようにしよう。休み明けに体調をくずしやすい人はなおさらいつもの生活を心がけましょう。

休み中は田植えの人もいると思います。

家族の一員としてお手伝いをがんばりましょう。



健康診断が続いていきます

5月の予定

歯科検診

8日(火)	1の3	1の4
11日(金)	2の1	2の2
15日(火)	2の3	2の4
16日(水)	3の1	3の2
22日(火)	3の3	3の4

尿検査

1次10日(木) 提出日
9日(水) 容器を配ります。
2次25日(金) 提出日

内科検診

10日(木)	2の1	2の2
14日(月)	2の3	2の4
17日(木)	3の1	3の2
18日(金)	3の3	3の4

健康診断は
自分のからだについて知るチャンス

健康診断 結果をこれからに生かそう!

歯科健診の結果は?

今後の生活で気をつけること



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずに
しっかり歯みがきを続けよう

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を
始めよう

視力検査の結果は?

今後の生活で気をつけること

■B (0.9~0.7)

■念のため眼科を受診しよう

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、
目を休める時間をつくろう

■C (0.6~0.3)
■D (0.2以下)

■早めに眼科を受診しよう
■専門医の指示に従って、
メガネやコンタクトレン
ズを使おう

身体測定の結果は?

今後の生活で気をつけること



肥満だった

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない

肥満ややせではなかった人も
バランスのいい食生活と
適度な運動を続けよう



「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?
- だらだら間食していませんか?



▼▼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?