

ゴールデンウィークが終わりましたが、新生活の疲れはとれたでしょうか？ 気持ちをあらたに夏に向けて勉強にスポーツに力をそそいでくださいね。



健康診断がほぼ終わりました。

(高等部1年生のレントゲン・歯科検診、整形診断を残すのみ)

健康診断は自分のからだを知るよい機会です。より健康に生活できるようこれらの結果をうまく活用してください。

健康診断結果をお知らせしてはす

健康診断の結果を受け取ったら、次の3つを必ず実行してください。

- ①クラスと名前をチェック
- ②内容をチェック
- ③家の人に見せる



2次検査が必要な場合は、検査の内容や、検査を受ける医療機関などを結果と一緒にお知らせしています。

学校での検診でできるのは、病気の疑いを見つけることだけ。診断はできません。2次検査を受けて、何も異常がないと分かることもよくあります。あまり心配しないで、必ず受診してください。

検診結果をみてみると・・・

歯科検診：2年3年生、歯がしっかりみがけてません！！そのせいで虫歯や歯肉炎の人が非常に多かったです。毎日の歯みがきもしっかりとしてね！

耳鼻科検診：時期的なものもあり、アレルギー性鼻炎が全体の1/3の人にみられました。治療まではしなくて良いとのことでした。

眼科検診：特に気になるケースはなかったです。

蟻虫：全員異常なし。プールに安心してはいれます。

発育測定：春休みの伸びりしたせいか、体重が増えた人が多かったです。体育、クラブ、自立をしっかりとベスト体重めざして頑張りましょう。

$$\text{理想体重} = (\text{身長 cm} - 100) \times 0.9$$

・・・ただし身長によっては誤差がでる

今月の保健行事

- 2日 検尿 2次検査
- 8日 内科検診
- 14日 歯科検診 (通1年)
- 21日 心臓検診 (通1年)
- 23日 整形診断 (通1年)
- 27日 レントゲン (通1年)

歯科治療に困っている人へ

治療が怖くて行けない人のために、隣のリハビリテーション病院の歯科を紹介いたします。障害者対応の病院なので優しくていねいに治療してもらえます。特に3年生は就職するまでにしっかりと治しておきましょう。行こうと思う人は保健室で受け付けますので、担任を通して連絡してください。

なぜ視力が悪くなったのか、虫歯が増えたのか、肥ったのか、理由があるはずです。

今の生活のみなおしが必要かもしれませんね！

去年まではAだったのに、急に視力が下がったのは…？



このごろ、ゲームに夢中になっているんじゃない？

去年まで視力がAだったのに、今年はCになっていたケンタさん。どうして急に視力が落ちたのだろう…と考えていると、どこからか声が聞こえてきました。

ゲームのやり過ぎが、これからは、ちゃんと時間を決めよう。



ゲームをしているとき、姿勢が悪くなって注意されるでしょう？

お父さんと「1日1時間まで」と約束しましたが、ほとんど守っていません。遊び始めると、とにかくアツという間に時間がたってしまうのです。

毎日歯みがきしているのに、歯周病？…どうして？



歯ブラシをちゃんと当ててみいでいる？みいでた後のチェックは？

むし歯ゼロが自慢のハルコさん。歯科検診の結果に「GO」と書いてあるのを見て、がっかり。GOは、歯周病になりそうな状態を示す記号です。

ただ歯をみがくだけじゃダメなんだ。ブラッシングの方法って？



冷たいものが歯にしみたり、歯みがきの後、血が出たりするかな？

もしかしら、歯周病の始まりの症状なのかもしれません。むし歯がないので、きれいに歯みがきできていると思っていましたが、ちょっと違ったみたいですね。

太り過ぎないようにしているだけで、やせ過ぎと言われた。



身長が伸びているのに、体重が変わらないのは変じゃない？

食べる量を減らして過ぎて、からだに必要なエネルギーがきちんととれていなかったワカバさん。成長期のおみなさんには、食事からとるエネルギーがとても重要です。

そう言えば、おやつやジュースを食べ過ぎているかな？



からだを動かして遊ばない時間少なくなっているよ？

体重が増え過ぎた理由に、コージさんは気づいたようです。明日からは、元気からだを動かして遊んで、少しずつ生活を変えていきましょう。

心の声

4人に聞こえていたのは、それぞれの心の中。みんな心の奥では分かっているけど、なかなか行動に結びつかないですね。

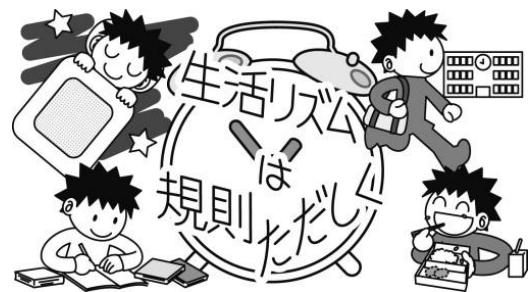
健康診断の結果には数字や記号だけでなく、あなたの生活のしかたが現れています。

よく読んで、どこを変えればもっと元気に生活できるか、じっくり考え、心の声に耳を傾けてみてください。



あなたの生活習慣が直ります

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう！



規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！

質問。学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なの？



答え。5～7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから！健康な一日を送ることができますよ。

質問。昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない？



答え。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう！

よ 夜ふかし、朝食 抜きは、病気の原因にも なります。学校生活をしっかり送るためにも「早寝、早起き、朝ご飯」を合い言葉に、規則正しい生活をこころがけてください。