

ほけんだより 5

保健室 / 年 月 日発行

保健室からの
お知らせ

尿検査（二次）回収

5月15日（木）

5月16日（金）



新年度がスタートして、約1カ月が過ぎました。

芽吹いたばかりの新緑が、初夏の日ざしを浴びて日ごとに濃さを増していくように、みなさんも日々成長していると感じます。時には強い風に揺さぶられたり、大雨に打たれる日もあると思いますが、折れることなく、たくましく生き抜く力を身につけてほしいと願っています。

★この文章の中に「日」という文字は何回出てきたでしょう？（答えは欄外に）

世界禁煙デー

毎年5月31日は、

世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。

※データ：「Tobacco Fact Sheet」WHO
「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」
日本たばこ産業株式会社

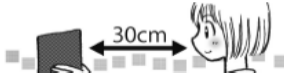


TOPICS 話題のトピック

健康診断の結果から生活をふりかえろう

視力低下

姿勢はOK？



- ◆本やノートと、目との距離は約30cmを目安に。
- ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる？



- ◆睡眠不足にならないように。
- ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
- ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

ブラッシングを再確認



- ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。
- ◆一度に1～2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは？



- ◆理想は、1日3回の食事の後。
- ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。

貧血

きちんと食べてる？



- ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
- ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を



- ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。

体重の急な増減

からだ動かしてる？



- ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
- ◆近いところへは、徒歩や自転車。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット？



- ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
- 【例】BMIでチェック
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
18.5以上25未満は普通体重

「結果のお知らせ」を
(治療勧告書)

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。受診の結果は、所定の用紙で学校に連絡してください。



(©：アキ)

《参考 月刊 健》

《足立校生へ 素敵なお歌を見つけました》

拝啓 ～ 15の君へ

アンジェラ・アキ

拝啓 この手紙読んでいるあなたは どこで何をしているのだろう

15の僕には誰にも話せない 悩みの種があるのです

今 負けそうで 泣きそうで 消えてしまいそうな僕は 誰の言葉を信じて歩けばいいの？

拝啓 ありがとう 15のあなたに伝えたい事があるのです

自分とは何でどこへ向かうべきか 問い続けていれば見えてくる

今 負けないで 泣かないで 消えてしまいそうな時は 自分の声を信じて歩けばいいの

人生の全てに意味があるから 恐れずにあなたの夢を育てて

Keep on believing