

ほけんだより 5月

令和5年5月16日
坂下中学校 保健室
No. 2

新年度が始まり、1ヶ月半が過ぎました。4月からの疲れが出てきている人も見られます。疲れが溜まり、免疫力も低下している状態では、感染症などの病気にかかりやすくなったり、体調を崩してしまったりすることがあります。生活リズムを整え、元気な心と体を保てるように心がけて過ごしましょう。

しつかり刻もう朝の生活リズム



5・6月の健康診断

○歯科検診

- ・5月16日(木) 1年1組・2組、2年生
- ・5月23日(木) 1年4組・5組、3年生

○心電図検査

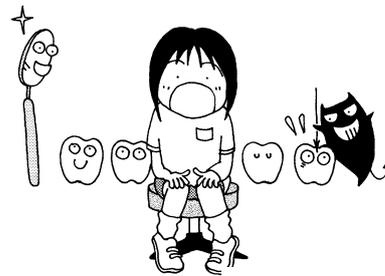
- ・5月29日(水) 1年生、昨年度要精検者

○尿検査

- ①5月30日(木)
- ②6月14日(金)
- ※前日に容器を配付します。

○内科検診

- ・6月7日(金) 1年1組・2組、3年生
- ・6月14日(金) 1年3組・4組、2年生



★なるべく対象の日に検診を受けられるよう、体調を整えましょう。

その他

○甲状腺検査 ・5月27日(月) 希望者

健康診断の結果を生かそう！！

健康な体を守るアドバイス！！

今年度の健康診断が始まっています。健康診断は病気がないかを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。参考にしてみてください。

「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。
- ・ 重い病気が見付かったらどうしよう。
- ・ 病院に行くのは面倒くさい。



★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！



発育測定

健康な体をまもるアドバイス

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



体重が急に増加した人は・・・

- ・ 間食や夜食を控えよう。
- ・ 揚げ物などの脂っこい食事を減らそう。

体重が急に減少した人は・・・

- ・ 肉や卵などタンパク質をとろう。
- ・ 無理なダイエットはしないようにしましょう。

視力検査

健康な目を守るアドバイス

- ★読書や勉強をする時は、目から30cm以上離して見よう。
- ★ゲームやスマホは時間を決めて、こまめに休憩しながら使おう。
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう。



眼鏡・コンタクトレンズを使用している人は・・・

- ・ 定期定期に視力をチェックし、自分に合った眼鏡をかけよう。
- ・ コンタクトレンズは正しい使用を守ろう。



歯科検診

健康な歯を守るアドバイス

- ★ご飯を食べた後や夜寝る前は歯をみがこう。
- ★歯は1本ずつ丁寧にみがこう。
- ★歯と歯ぐきの境目もみがこう。
- ★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう。



聴力検査

健康な耳を守るアドバイス

- ★イヤホンやヘッドホンをしてながら音楽を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使う時は、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう。



〈お知らせとお願い〉

学校生活中や部活動などのケガで病院を受診した場合、スポーツ振興センターの災害共済給付制度で医療費を請求できる場合があります。会津坂下町は町の医療費助成制度により自己負担なく受診することができますが、医療点数が500点以上の場合には総医療費の1割分をスポーツ振興センターに請求することができます。特に休日の部活動でケガをして受診した場合など担任や保健室までお知らせください。