

保健だより5月



2018年5月 貝塚市立第二中学校 保健室

新緑が美しい、さわやかな季節です。新学期から1か月、みなさんいろいろな面でよく頑張っていますね。緑には気持ちを落ち着かせ、リフレッシュする働きがあるといわれています。緑の息吹をいっぱい吸い込んで、心もからだも健康に、毎日を過ごせるといいですね。

健康診断が続きます

5月の予定



日	時間	検査項目	対象	準備すること
5/ 2 (水)	1, 2限		2年生	体操服登校
5/ 9 (水)	1, 2限	内科検診	1年生	(半そで上下の上にジャージ)
5/11 (金)	1, 2限		3年生	※検診時は上は半そで体操服
5/16 (水)	午前中	尿二次検査	再検査者 未提出者	朝起きてすぐの尿をとってくる (容器は前日に渡します。)
5/24 (木)	2, 3限	耳鼻科検診	1年生	前日までに耳掃除をしましょう
5/25 (金)	10:30~	心臓二次検査	全学年 から抽出	制服の中に、上のみ半そで体操服を着用しておく
5/31 (木)	1~4限	歯科検診	全学年	しっかり歯を磨いて 登校しましょう

「検診結果のお知らせ」について

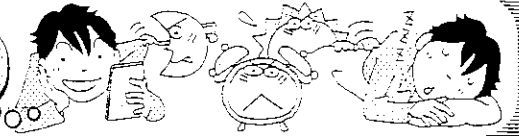
各健康診断の結果について、視力はB以下（矯正視力の人にはC以下）の人、その他の検診（聴力・尿検査・内科・心臓・歯科等）については所見のあった人に「結果のお知らせ」の用紙をお渡しします。

なお、内科検診や眼科検診、耳鼻科検診の結果で、アレルギー疾患等、すでに本人が自覚しているものについては検診時に指示・指導されますので、特にお知らせ用紙は出しません。症状が重くなれば受診するようにしてください。

すべての検診が終了後、1学期末には全員に健康診断結果一覧をお渡しします。

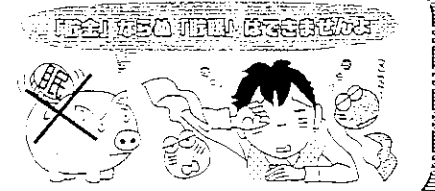
連休もありますが、こんなこと、思っていませんか？

平日は夜更かししても
休日、たくさん眠れば
いいよね



× 睡眠は、貯められません！

それどころか休日に張りすぎてしまうと、体内リズムがくずれ、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることもある。



☆休みの日でも、生活リズムを整えて、休み明けも元気に過ごせるようにしましょう！



～「体重が気になる！」という人へ～

4月の身体測定では、身長や体重の結果を気にしていた人が多かったようです。一人ひとり顔が違うように、体格や成長のしかたは人それぞれ。それでも体重が気になる、という人は、健康のためにも、まずは日頃の生活状態をチェック！



- 朝食を食べない
- ガムやあめをよく食べる
- 清涼飲料をよく飲む
- 早食いをしてしまう
- お菓子は小出しにせず、袋から直接食べる
- 夕食の時間が遅い
- あまり運動をしていない

☆成長期はからだをつくる大切な時期。チェックがついた人は、無理なダイエットをするのではなく、こんなことに気をつけて、バランスのとれた健康なからだをつくりましょう！

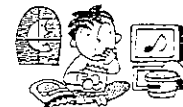
朝食はきちんと
とりましょう



食事やおやつは
量と時間を決めましょう



深夜に食べすぎるのは
肥満の原因です



無理のない運動が
大切です



無理な減量は絶対×
バランスの良い食事が
大切です

