

ほけんだより

5月号

H. 29. 5. 9 東中学校

生活リズムを整えよう

今後の健診予定

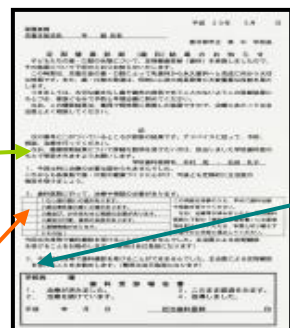
歯科健診の結果のお知らせを配布しました

歯科医院での治療や相談が必要な場合は、早めに受診しましょう。

歯みがきは、毎食後と寝る前に必ず行うことが大切です。忙しい朝、寝る前の歯みがき忘れないようにしましょう。

1. に○がついている人

これからも歯みがきをしっかりと、キレイな歯を保ちましょ



3. に○がついている人

歯科医で健診を受けましょう。

2. に○がついている人 受診、相談しましょう。

1 むし歯の疑いの歯があります	→ ひどくなる前に治療しましょう
2 要注意乳歯の疑いの歯があります	→ 治療について歯科医と相談しましょう
3 歯並び、かみ合わせに相談の必要があります	→ 初めて勧告された場合は、特に治療が必要かどうか相談しましょう
4 歯垢の付着、歯肉の炎症があります	→ 歯科医でブラッシング指導を受けましょう
5 要観察歯があります	→ 治療について歯科医と相談しましょう

視力検査の結果について

視力が、昨年より落ちてしまったという人は、日常生活を振り返ってみましょう。

○勉強するときの姿勢は、どうでしょうか？

目と本などの距離が近いと姿勢が悪くなり、首にも負担が、かかります。イスに深く腰掛け、姿勢をよくするようこころがけましょう。

○部屋が暗かったり、照明がまぶしかったりしていませんか？

部屋が暗かったり、机の照明がまぶしかったりすると、目に負担がかかります。部屋を明るくし、机の上の照明は、位置をずらすなどしましょう。

○スマホやゲーム、パソコンなどの画面を長時間見ていませんか？

目のピント合わせの繰り返しや激しく動いたりすることで疲れ、視力低下につながります。

視力検査の結果、CやDと判定された人は、日常生活に影響が出ていると思います。早めに眼科を受診しましょう。

ヒトの体は、交感神経と副交感神経という自律神経が、バランスよく働いて、体の調子を整えています。交感神経は、主に頑張る時、副交感神経は、リラックスする時に働いています。

体温や血圧も、この自律神経の働きによって管理されていて、夜中から明け方、体が休まる時間に最も低く、午後から夕方にかけて徐々に上がっていきます。

ところが、夜更かしをしたり、朝食を食べなかったりすると、からだの中の時計が狂ってしまい、活動しなければならぬ朝になっても、体温が、上がらず、血圧が低い状態のままになってしまいます。この状態で活動しようとしても体調が悪かったり、集中できず、午前中をボーッと過ごしてしまうことになるでしょう。

〈生活リズムを整えるには..〉

- ①早寝早起きをこころがけよう
- ②朝起きたら、日光を浴びよう
- ③朝ごはんをしっかり食べよう
- ④ストレッチなどをして、体を動かそう

11日(木)に尿検査があります。*予備日12日

尿検査は、腎臓病を早期発見するためにとても大切な検査です。この日しかありませんので、朝、忘れずに提出してください。

〈尿の取り方〉

- ①前夜は、ジュースなどは、控えましょう。
- ②寝る前に検尿容器と採尿コップを準備しておきましょう。
名前シールが貼ってあるか確認しましょう。
- ③朝起きたら、すぐにトイレに行き、はじめの尿を少し出し、中間の尿を取りましょう。
- ④登校したら、保健委員さんが用意したビニール袋に入れ、名簿に○をつけましょう。



5月11日(木) → 尿検査(一次)

5月12日(金) → 女:ブラウス持参

5月26日(金) → 心臓検診(1年)

6月12日(月) → 心臓検診予備日
6月13日(火) → 14:00 (保健センター)

6月20日(火) → 眼科検診

前半の歯科健診、内科健診とも静かに健診を受けることができました。

後半の検診もしっかりとした態度で受けましょう。

1年女子は、心臓検診の日にブラウスを忘れずに持ってきてください。

暑い日には、ジャージを脱いで熱中症を予防しよう

このところ気温が高くなって暑い日が多くなってきました。湿度は、高くないので、蒸し暑さはありませんが、動くとき汗ばむこともあります。

これから先、蒸し暑い日も多くなってきますので、ジャージを脱いで快適に過ごしましょう。

ジャージは、保温性を高めるために通気性が悪く、熱や湿気を外に逃がさない素材でできています。

熱中症予防には、こまめに水分を補給し、ジャージを脱ぐなどして体温を調節をすることが大切です。

アツイ..

