

5月のほけんだより

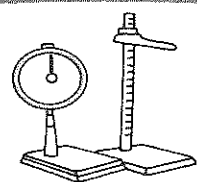
5月号 R4. 5.6
銚子西中 保健室

4～5月は健康診断があります。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、そしてまもっていただけるように、毎日の生活に取り入れやすいアドバイスを集めました。



5月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
10日(火)	歯科検診	全学年	歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。
11日(水)	尿一次検査(未実施者) 尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
13日(金)	内科検診 (運動器検診)	全学年	心臓や肺の様子、皮ふや骨の状態、体の栄養状態、運動器の状態を調べます。
17日(火)	眼科検診	2年生	目に病気や異常がないかを調べます。
20日(金)	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。

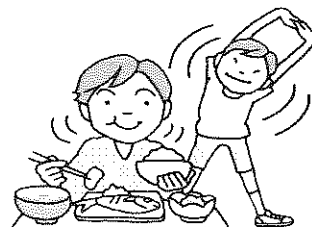


身体測定

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つけよう
- ★ 朝ごはんをしっかりと食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?



太りすぎていた人は…

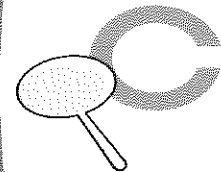


- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう

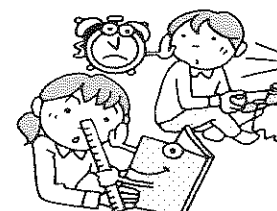


視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

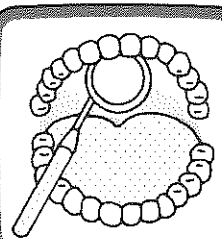
- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか?



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

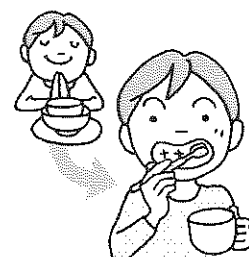


歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついねいにみがこう
- ★ 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

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか?



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか?

