

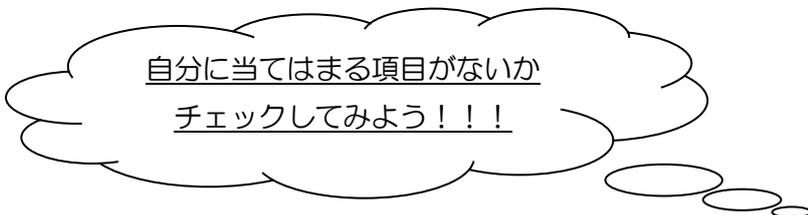
新学期が始まり、1ヶ月が過ぎましたが新しい生活や環境には慣れましたか？遠足や中間考査①も終了しました。5月の末には部活動によって県総体も始まります。6月に入ると体育祭もありますね。自分自身の力をしっかり発揮できるように、体調管理に気をつけましょう。

～健康診断の結果はどうでしたか？～



4月から実施している健康診断結果のお知らせ通知を順次出しています。病院受診指示があった人は、なるべく早く治療を受けるようにしましょう。受診した後は、お知らせ通知の下段にある結果報告書を保健室へ提出してください。

※健診結果のお知らせ通知は、治療が必要な人にのみ通知しています。（歯科は全員に配布します）
お知らせ通知をもらっていない人は、異常がありませんでした。



体重がすごく増えていた

体重の増加は、身長とのバランスが大事。BMIでチェック！

アドバイス BMIが25以上なら生活の見直しが必要です

早食い ドカ食い
 運動不足 夜食
 糖分・脂肪分の多い食事
 ダラダラ食い
などに思い当たれば改善しよう

体重が減っていた

アドバイス BMIが18.5未満ならやせすぎかも。無理なダイエットはしていませんか？本当に効果的なダイエットは、

栄養バランスを考える
 3食規則正しく
 よく噛んで 適度な運動

BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

(数字が大きいほど肥満度はあがります)

視力がおちていた

アドバイス ふだんの生活に思い当たる原因はないですか？

姿勢が悪い ほとんどスマホ中毒
 メガネやコンタクトがあっていない

アドバイス スマホ中毒かも、と思う人は、視力低下の他にこんな症状はないですか？

近くにピントが合わない
 小さい字は少し難すと見えやすい
 薄暗いと見えにくい

これはいわゆる老眼と呼ばれる症状で、スマホの使いすぎも原因になります。スマホの使用時間を見直そう

聴力に問題があった

アドバイス 受診をして、原因を見つけます。中耳炎が原因の時は治療をします。ヘッドフォンの使い方に問題があるときは、改めましょう

1日に1時間まで
 ヘッドフォンをつけたまま会話ができるくらいの音量で

貧血気味だった

アドバイス 無理なダイエットや食生活の乱れなどで血液中の鉄分が不足します。鉄欠乏性貧血を改善するための食事は…

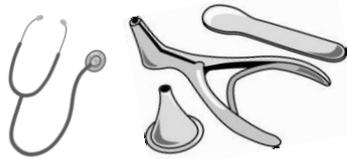
3食規則正しく
 鉄分を多く含むものを食べる
(レバー、小松菜、ひじき、納豆など)

むし歯になりそうな歯がある 軽度の歯肉炎 歯垢が残っている

アドバイス むし歯・歯周病・かみ合わせの悪さなどで受診を勧められた人は早めに病院へ

アドバイス 経過観察が必要だった人は、歯みがき習慣を見直して、健康な歯と歯ぐきを取りもどそう

毎食後の歯みがき ていねいなブラッシング 歯みがきの後にチェック
舌で歯を触ったときツルツルしていればOK。ザラザラ、ヌルヌルは歯垢です



健康診断もラストスタート！
内科検診は体操服が必要な
ので忘れないでね！

今後の健康診断予定

- 5月22日(月):内科(1年次)
- 5月29日(月):耳鼻科(1年次4クラス)
- 5月30日(火):耳鼻科(1年次3クラス)
- 6月1日(木):眼科(1限目:3年次+1年次4クラス、2限目:2年次+1年次3クラス)
- 6月5日(月):内科(2年次半数)



~~~~自分に合ったリラックス法を見つけよう~~~~

5月は、「5月病」という言葉があるように4月の緊張がほぐれ心や体に不調が出やすい時期です。頑張るだけでなく、休養やリフレッシュする時間も大切に、生活のペースを作っていきましょう♪

① ゆっくりお風呂に入る

ぬるめのお湯(40℃くらい)にゆっくりとつかう。入浴剤やハーブ・石けんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ！



② 十分な睡眠をとる

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやゲームをしたりしない。



③ バランスのよい食事をする

バランスのよい食事は、体の調子を整え、心も安定させてくれる。



④ 思いきり体を動かす

体を動かすと、気分もリフレッシュし、心の緊張もほぐれる。普段からストレッチやウォーキングをするよう心がけましょう。



⑤ 音楽や読書など、自分の好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換すると、他のことへのやる気もわいてくる。



カウンセリング室について

先月の保健通信でもお知らせがありましたが今年度もスクールカウンセラーの今井朋美先生に来て頂ける事となりました。毎週木曜日となっておりますが、もし変更がある場合は、事前にお知らせします。今後の日程や時間など詳細は、カウンセリング室前の掲示板を確認してください。

コップに水がたまりすぎると、あふれ出てくるように心の中にある悩みや不安も、たまりすぎるといつかは限界が来てあふれ出てきます。勇気がいるかもしれませんが、あふれる前にぜひ相談にきてくださいね。