

銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年5月2日

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

5月の安全目標
運動時の安全に気をつけよう

検査項目	実施日	対 象	備考
尿検査②	5月11日(木) 8:30まで →忘れた場合12日(金) ※今年度最終	未提出者 二次対象者	・未提出者は前回配付した容器を使用してください。 ・起床後、出始めの中間尿をとってください。
心臓検診 (心電図検査)	5月19日(金) 8:50～	1 学年	・すでに問診票は提出していただいています。 ・検査前の運動は避けてください。
内科検診・ 結核検診・ 運動器検診	5月25日(木) 14:00～	1～3年男子	・検査前の運動は避けてください。 ・女子生徒は6月22日(木) に実施します。

4月より、定期健康診断を実施し、終わり次第結果をお知らせしています。治療や検査が必要な場合は、早期発見、早期治療で治る病気が見つかる可能性があります。受診を勧めるお知らせをもらったら、早めに専門医でみていただくようお願いします。また、定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。今後の健康管理に活用させていただきますので、受診後「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いします。なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際は学校にご連絡ください。計画的に受診していただきますようお願いいたします。

身体測定：全ての健康診断が終わり次第、個別にお知らせします。

視力検査：視力片目B以下の生徒のみ、個別に通知しております。B（0.7～1.0）、C（0.3～0.7）、D（0.3以下）の人は眼科で受診してください。

聴力検査：1・3年生に実施しました。受診の必要がある人に個別に通知しました。

歯科検診：終了後、実施した生徒全員へ結果を通知します。「2」「3」の欄に○印があった人は、早めに歯科医院で受診してください。

内科検診：受診の必要がある人のみ個別に通知します。

尿 検 査：二次検査対象者のみ個別に通知します。

心臓検診：1年生に実施します。受診の必要がある人のみ個別に通知します。

※ 全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。



5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、環境が変わるとストレスや不安を感じ、心が疲れやすくなってしまいます。好きなことをして気分転換をしたり、ぐっすり眠る時間を作ったりして、心と体を休ませてあげましょう。もし心配なことがあったら、友だちや先生、家族など、信頼できる人に話してみることも大切です。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節ですが、急に暑くなった日は、熱中症に要注意です。

「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは、無理をしないことも大切です。

寝る前に
①FF



テレビ



スマホ



タブレット



ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前[※]にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より

イライラ
睡眠
足り

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに
寝て心と体を休めましょう。ぐ
っすり眠れば、朝には「なんで
あんなことでイライラしていた
んだろう？」
と不思議に思
えるかもしれ
ませんよ。



裏面は健康診断の結果活用のコツについてです。ご覧ください。

健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもるアドバイス！

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうになっていませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

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。



健康診断

わかること。わからないこと。

- わかる
- 体に病気や異常はないか
 - バランスよく成長できているか

- わからない
- 病名
 - 治療法
 - 病気や異常の原因
 - 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



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？

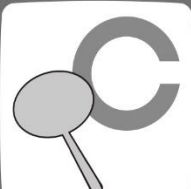


太りすぎていた人は…

- 間食や夜食を控えよう
- 揚げもの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ましょう



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

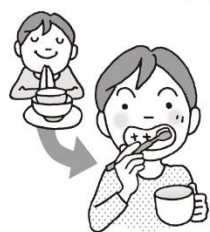


歯科健診

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ましょう
- ★ 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？



脳とお腹は、ちよう仲よし

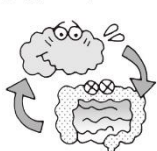
けんかしちゃって食欲がない

悩みがあって胃がキリキリする

緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



腸が健康なら脳も、さういふよう！

ゴールデンウィークも早寝・早起き！



スマホ・ゲームは時間を決めよう



4月の身体測定の結果です（学年平均値）

		身長（cm）	体重（kg）
1年	男	154.8	47.0
	女	151.7	44.9
2年	男	160.3	51.4
	女	154.0	47.5
3年	男	164.2	54.3
	女	155.9	51.7

中学生は、心身ともに成長の著しい思春期の時期です。身長や体重が増えるということだけでなく、体の中の臓器の働きも成長しています。十分な睡眠、バランスのよい食事、運動に心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。また、成長には個人差があるので、普段から健康に過ごすことができれば、心配はいりません。

何か気になることがあれば保健室までご連絡ください。