

銚田市立大洋中学校
保健室
令和6年5月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

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

5月の健康診断について

検査項目	実施日	対象	備考
歯科検診	5月 8日(水) 8:30~	全学年	・朝、しっかり歯をみがいてください。
内科検診・ 結核検診・ 運動器検診	5月 8日(水) 14:00~	1~3年女子 男子未実施者	・検査前の運動は避けてください。 ・未実施の場合は直接医療機関へ受診してください。
心臓検診 (心電図検査)	5月 17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。

健康診断結果のお知らせと早期受診のお願い

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いたします。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いたします。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。たまにはゆっくりする時間を取って、自分の心と体のことを考えてみましょう。

それ、**心**や**体**からの
SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて
リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする
何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く
紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない
誰かに話さずだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみよう。私も保健室で待っています。

こんな日は**熱中症**にご用心



- こまめな水分補給
 - タオルで汗をふく
 - 帽子をかぶる
- 体はまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。
- 今からしっかり対策しましょう



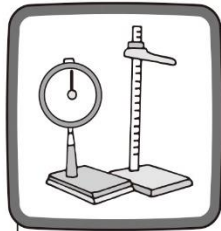
ゴールデンウィークも
早寝・早起き!



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!



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?



太りすぎだった人は…

- ・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

やせすぎだった人は…

- ・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

「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

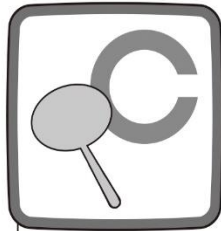


重い病気が見つかったらどうしよう…

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。

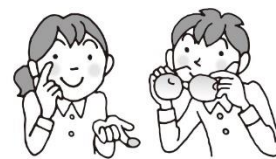


視力検査

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?



健康診断

わかること。わからないこと。



- 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



- 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

毎年のことだから?



視力の低下、また慢性的耳鼻科の疾患などは、「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにせず、定期検診の機会にしていきたいと思います。



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	151.5	46.3
	女	152.5	43.5
2年	男	162.1	52.0
	女	155.2	48.3
3年	男	164.2	54.3
	女	155.0	49.7

心臓の筋肉は疲れない!?



心臓は365日24時間動き続け、血液を体中に送り出しています。これができるのは、心筋という特別な筋肉でできているから。腕や足の筋肉はずっと動かしていると疲れてしましますが、心筋はへっちゃら。たくさんドキドキしても、筋肉痛にはなりません。

心電図検査でわかること

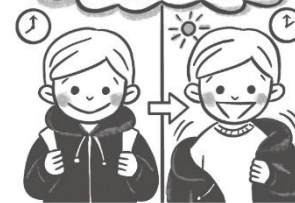
心筋は自分の意思で動かせません。規則正しく動いているのは、心臓に規則的に電気が流れているから。心電図検査では、この電気の波を見ます。正常な心臓は電気の波が一定ですが、心臓に病気があると乱れることがあります。ちなみに、この波はドキドキしすぎても乱れるので、心電図検査はリラックスして受けるのがコツ。手足からだらーんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。



スマホ・ゲームは時間を決めよう



寒暖差が大きい時期です



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。