

# 5月のほけんだより

2022年5月  
神戸第一高校  
保健室



新学期が始まり1か月が過ぎました。毎日楽しく過ごせていますか？  
4月に受けた健康診断の結果が返却され始めます。結果はどうですか？

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。参考にしてみてください。

さて、コロナウイルス感染症もまだまだ流行しています。自分が感染源にならないために、友達を濃厚接触者にしないためにも、手洗い、うがい、マスク着用、3密回避を徹底しましょう。授業中や休み時間、部活動の際には換気をしっかり行ってください。話をするときにはマスクを必ず着用しましょう。

**「受診のおすすめ」をもらったら**

こんなふうに思っていないですか？

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**

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？

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

太りすぎている人は…

- ・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

やせすぎている人は…

- ・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**

見えにくくなっていませんか？

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

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**

むし歯や歯周病などの病気がありませんでしたか？

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

**聴力検査**

聞こえにくくなっていませんか？

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

# もしかして… 5月病!?

こんな症状は  
ありませんか?

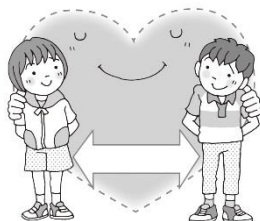


- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と  
思っていたけれど…不安や緊張のせいで、  
心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を  
休ませてあげましょう。そして、友だちや  
おうちの人など、信頼  
できる人に話してみて  
ください。

困っていることがあ  
る人は、保健室に相談  
に来てくださいね。



## 健康クイズ

涙を1年分ためると、どのくらいの量になる?

- A: 牛乳1パック(1000ml)くらい
- B: お風呂の湯船にたまるくらい
- C: 目薬1びん(15ml)くらい



# ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ  
たとき、私たちはたくさん汗をかきます。  
汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。  
でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか  
いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと  
寝息を立て始めると、体は  
汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる  
のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。  
朝にはすっかり乾いているので、知らなか  
った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

## ポイント



眠る前は気持ちを  
リラックスさせよう

風通しのいい  
パジャマを着よう

# 保健室からのお知らせ

## 今月の予定

### 内科検診予定表

5/ 9 (月)	3-4	3-5	3-6
5/10 (火)	2-1	2-2	2-3 2-4
5/16 (月)	2-5	2-6	1-1 1-2
5/17 (火)	1-3	1-4	1-5

※更衣はなし

授業教室でジャケット・セーター  
を脱ぎ、リボン・ネクタイは外して  
おく。

この日は、1000mlの牛乳を1年分ためると、どのくらいの量になる? というクイズがあります。正解はAです。涙を1年分ためると、牛乳1パック(1000ml)くらい溜まるそうです。

この日は、1000mlの牛乳を1年分ためると、どのくらいの量になる? というクイズがあります。正解はAです。