

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

