

保健通信

平成30年5月7日(月)
上津役中学校
保健室
5月

GWも終わり、新年度が始まって1ヶ月がたちました。
新しいクラスにも、少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか??
5月は、今まで気が張っていた分の疲れがどと出て、体調をくずしやすい時期です。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

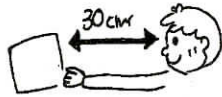
健康診断の結果から、 生活を振り返ってみよう!!

健康診断がおわりましたら、『結果のお知らせ』を配っていきます。
受診をすすめる手紙が届いたら、医療機関で診てもらってください。

視力低下 (視力が1.0未満の人)

姿勢は大丈夫??

- 座っている時は、いすに深く腰かけて背筋を伸ばす。
- 本やノートと、目との距離は、約30cmを目安に。



目を休ませていますか??

- スマートフォンを使う時は、長時間使わないようにする。
- 勉強する時や本を読む時は、明るい部屋で。
- 時々、遠くをみて目の筋肉を休ませる。

体重の急な増減

からだ動かしてる??

- 食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。



それは必要なダイエット??

- 自分の体型をBMIでチェックしてみましょう。

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

= 18.5以上 } 普通体重
25未満

今月の保健行事

- 5月8日(火) ... 1年生内科検診 (※体操服を持ってくる)
- 5月9日(水) ... 眼科検診 (1年生と2・3年生対象者のみ)
- 5月11日(金) ... 検尿2回目 (前回未提出の人, 再検査の人)
- 5月18日(金) ... 検尿3回目
レントゲン撮影検査 (対象者のみ)
- 5月23日(水) ... 耳鼻科検診 (対象者のみ)

対象の人には、前日に保健通信を配ります。

こんな悩みはありませんか??



たくさん当てはまる人は、

からだや心が疲れているかも...

リラックスして、ゆっくり過ごす時間も大切にしましょう!!