

定期健康診断が全て終了しています

4月から実施していた各健康診断において、何らかの所見があった人にはその都度結果通知を渡しています。

なお、三者面談等で定期健康診断結果一覧をお渡ししますので、内容を確認し、専門医の治療を受ける必要がある人は、遅くとも夏休み中に必ず受診し、治療が終わったら受診結果を担任の先生または保健室まで提出してください。



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?

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



これからの時期は、熱中症のリスクが高まるため適宜マスクの着脱やこまめに水分補給を行うなど、感染予防と熱中症対策の両立を意識した行動が必要です。

スクールカウンセラー 生田先生より

新学期がスタートして3ヶ月経ちましたが、お元気でしょうか？
頑張っていると、そろそろ疲れが出る頃なので疲れを感じたら、一休みしてくださいね。
もしよかったら、しんどいことを話してみませんか。どのようなことでも大丈夫です。待っています。

7月の相談日: 6日(水)・20日(水) 予約方法 石川先生まで