

# 保健だより5月

H30・5・2 流山市立おおたかの森中学校 保健室

**今月の保健目標**  
体の異常や病気の  
早期発見に努めよう

5月5日は立夏。暦の上では夏を迎えます。段々と暑くなる日が増えましたね。水分補給をできるように水筒を持って来る、汗の始末ができるようにタオルや着替えを持って来るなど、暑さ対策をしましょう。

## からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アッという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちや、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたな  
と感じたら...

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

## 発育測定の結果

4月11日に行った発育測定の男女別平均の身長・体重です。

男子	身長(cm)	体重(kg)	女子	身長(cm)	体重(kg)
1年	153.1	42.0	1年	150.8	40.7
2年	160.0	47.0	2年	155.0	44.4
3年	165.3	51.3	3年	157.8	48.4

栄養バランスよく食事をとり、睡眠時間を十分に確保して、運動をしっかりと行い、健康なからだをつくっていきましょう。

☆個別の結果は、健康のきろくに記載して、7月に配付します。なお、歯科検診については全員に、その他の検診は異常や詳しい検査を必要とする生徒にのみ「結果のお知らせ」を配付します。各検査によって異なるので注意しましょう。

☆「結果のお知らせ」を受け取ったら、早めに病院で受診してください（歯科検診では、去年からむし歯をそのままにしている人が見られました！）。受診したら、学校へ報告書の提出をしてください。

## 健康診断 結果をこれからに生かそう!

### 歯科健診の結果は？

- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

### 今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない

なにもなかった人も、油断せずに  
しっかり歯みがきを続けよう

### 視力検査の結果は？

- B (0.9~0.7)

- 念のため眼科を受診しよう

- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

- 早めに眼科を受診しよう
- 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

### 今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう

A (1.0以上) の人も、  
目を休める時間をつくろう

## 5月の健康診断

- 8日(火) 尿検査1次 全学年
- 17日(木) 尿検査1次予備日 8日未提出者
- 30日(水) 耳鼻科検診 全学年

※提出後、保健室で確認していると、尿検査の容器から、尿がもれ出ていることがあります。カチッと音が鳴るまでしっかりと蓋をしめてから提出してください。



## 保護者の方へ

・学校での健康診断は、病気を早期発見するための「スクリーニング」ですので、病院に受診された際に、「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。また症状が悪化することもありますので、「結果のお知らせ」を受け取ったら早めに専門医で受診するようお勧めいたします。

・「結果のお知らせ」について、ご厚意により、結果を無料で記入していただける病院が多いのですが、病院によっては有料となることもあります。必要に応じて病院でご確認ください。