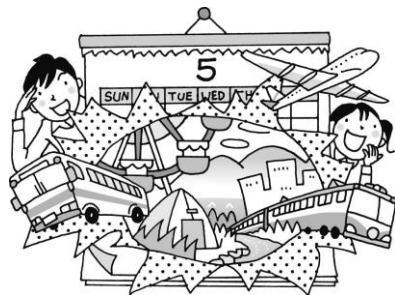


ほけんだより 5月

★第3号★
2016. 5. 1 (日)
浦添高校*保健室*



4月の終わりから5月初めにかけての大型連休は『ゴールデン・ウィーク』。新学期の緊張で疲れた体と心を休めるにはちょうどよい時期ですね。今年にはPTA総会の代休もあり、5月3日～8日までの6連休♪
みなさんは、どんなふうにご過ごす予定ですか？

予定に追われて、結局疲れしか残らなかった…ということのないよう、楽しい連休を！

健康診断が続いています 今月の予定

- 5月10日(火) 心電図・胸部X線検査(1年未検者)
- 5月18日(水) 身体測定・歯科検診(全生徒)
- 5月26日(木)～27日(金) 尿二次検査(陽性者、未検者)

★ストレスのサインかも!? ★ストレスにオススメの食べ物★

新学期が始まって、もうすぐ1カ月。心の疲れも出てくる頃です。

- 朝、起きるのがつらくなった
- よくイライラする
- 好きなものでも美味しく食べられない
- 家族や友達と話すのが面倒
- 楽しいと思うことが減った
- 土日は寝ていることが多い
- 夜眠れないことがある

これらはストレスが溜まっているサインかも！

チェックが
ついた
あなたに…



- カルシウム…精神を安定させる働きがあります。
牛乳、ひじき、小魚など
- ビタミンC…ストレス解消に効果アリ！
レモン、ほうれん草、イチゴ、大根、ピーマン、キャベツなど
- ビタミンB₁…不足するとイライラの原因に。
豚肉、しいたけ、うなぎ、玄米など
- ビタミンB₆…不足すると疲れやすく、イライラの原因に。
玄米、キウイ、バナナ、パイナップルなど

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝ててもいいよね

慣れ



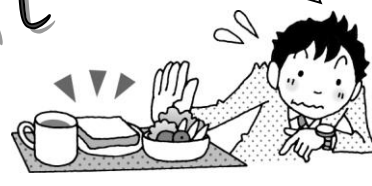
気がつくたらダラダラ、スマホで友達とおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ～

ダレ



食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

崩れ



💡 朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

💡 スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて、違う楽しみを見つけるのも大切です。

💡 朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！



決意表明！ 時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません！



※休日でも生活リズムを変えずに生活しましょう。

起きる時間
_____ 時

朝ごはんを食べる時間
_____ 時

テレビ、スマホの時間制限
_____ 時間まで

寝る時間
_____ 時



身体測定と歯科検診があります

実施日：5月18日(水) 1～3校時

体育着登校【厳守】

身体計測
身体がバランスよく成長しているかをみます

身体測定時の注意事項

- ①背中・お尻・かかとの3点を支柱につけるように!
- ②体重計は静かに乗りましょう。

視力検査
ものを見る力がどれくらいあるかを調べます

視力検査の注意事項
全生徒、裸眼視力を測ります。メガネやコンタクトレンズを普段使っている人は矯正視力も測るので、当日必ずケースや洗浄液を持って来て下さい。

聴力検査
音を聴く力がどれくらいあるかを調べます(1・3年生のみ)

聴力検査の注意事項
さわがしいと正確な検査ができません。話したり音をたてたりしないようにしましょう。

歯科検診
歯ぐきやかみ合わせに異常がないか、歯垢がたまっていないか、むし歯がないか等を調べます。

歯科検診の注意事項

- ①当日は、朝食後必ず歯みがきを!
- ②歯科検診が終わるまでは、お菓子・ガムなどを食べないように!

★身体測定・歯科検診全体における諸注意★

★個人行動は厳禁!! 検査場では静かに待機

身体測定及び各検査は各クラス男女別、番号順に行いますので個人行動はしないようにして、検査場では静かに待機しましょう。記録は各クラスの保健委員が行います。

★歯科検診の待ち時間・検査終了後はHR教室待機

歯科検診の会場が大人数になった場合、保健委員のみが検査場に残り、その他の生徒は教室へ待機してもらうことがあります。その時は、すみやかに教室へ移動し、待機しておいてください。

※保健委員は頃合いをみて、教室に呼びに行ってください。速やかに検査会場へ移動すること!

また、すべての検査が終わったクラスは、他の検査の邪魔にならないようにHR教室へ戻り、静かに待機しましょう。(1・3年生は聴力検査があります。聴力検査会場の周辺は特に静かにしましょう。)

【当日の流れ】

時間	1年		2年		3年	
	1～5組	6～10組	1～5組	6～10組	1～5組	6～10組
8:45～9:00	SHR・担任説明		SHR・担任説明		SHR・担任説明	
9:00～9:20	検査場へ移動 会場設営	検査場へ移動	①視力検査		検査場へ移動	検査場へ移動
9:20～12:00 頃	①身体測定	①聴力検査	②歯科検診		①歯科検診	①歯科検診
	②聴力検査	②身体測定	③身体測定		②身体測定	②聴力検査
	③歯科検診	③歯科検診			③聴力検査	③身体測定
	会場片付け		会場片付け		会場片付け	
	④視力検査	④視力検査			④視力検査	④視力検査