

ほけんだより

令和 6 年 5 月 7 日
川俣高校保健室 No.2

大型連休も終わり、普段の学校生活に戻りました。休み中に昼夜逆転した人はいませんか？
今週は特に決まった時間に寝る・起きることを心がけてみてください。



健康診断 まだまだ続きます

5月の予定

先月の身体測定では、「身長が伸びた!」、「変わってない〜。」、「体重が…」とさまざまな反応でした。自分の1年間の成長を感じたのではないのでしょうか。人と比べるのではなく、去年の自分と比べてみてください。

実施日	項目・対象	時間	場所	注意点
8日(水)	尿検査1回目 (全校生)	登校後すぐ	各自で保健室に提出	・忘れた人は、学校で採尿し提出
16日(木)	歯科検診 (全校生)	1、2校時 8:50~	保健室	・朝、必ず歯みがきして くること 歯みがきは エチケットです 
22日(水)	尿検査2回目 (1回目未提出者、 二次検査該当者)	登校後すぐ	各自で保健室に提出	・忘れた人は、学校で採尿し提出 

視力検査と内科検診で受診のおすすめの文書を受け取った人(該当者には配付済)は、
家族の人に必ず見せてから、病院で検査や治療を受けてください。受診するだけでなく、
自分の普段の生活を見直すチャンスでもあります。ぜひ健康診断を活かしてください。



健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

気になるところが
あった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎ
の人

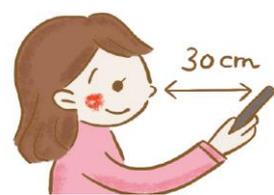
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が
下がった人

スマホや本は目から30cm以上
上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



忘れないポイント！

寝る前に、トイレに尿検査の容器、スポイト一式を準備しておこう。

尿検査は8日(水)朝、提出です！

たんぱくや糖、潜血の有無を検査し、腎臓病や糖尿病などの病気がないかを調べます。

【尿検査の注意事項】

- ・ビタミンCを多く含んだもの・ジュース類、錠剤等は、検査に影響を与えることがあるため、前日の夕方から摂らないようにしてください。
- ・尿検査の前日は、激しい運動を避け、就寝前にトイレを済ませておいてください。
- ・生理中の場合は、次回の検査日に提出してください(容器は保健室に返却)。
- ・朝起きてすぐの尿をとってください。この時、出始めの尿は捨て、中間尿をとります。
- ・学校で採尿した場合は、起立性たんぱく尿により尿蛋白が陽性になることがあります。忘れずに、朝自宅ですべてきてください。



大型連休明けのわたしたちへ

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



できること
保つために
心の健康を



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

知れば楽しい！健康診断～歯科検診編～

歯科検診で指摘されるむし歯の多くは奥にある歯です。学校歯科医の先生は上の歯～下の歯と順番にみてくださっています。歯科検診のときは、何を話しているかよ～聞いてください。



G (ジー)は歯肉炎が認められ、歯垢、歯石の付着を伴うもの。

GO (ジーオー)は歯垢の付着と軽度の歯肉炎が認められるもの。

C (シー)は未処置歯、むし歯のこと。

CO(シーオー)は要観察歯。むし歯になりそうな歯のこと。

