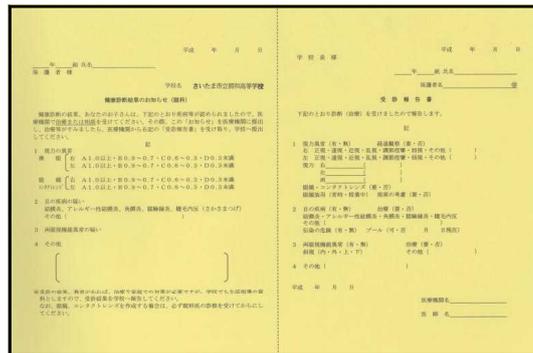




# 健康診断結果を今後に活かすには..

本校の定期健康診断は 5/10 の歯科健診で、ほぼ終了しました。これからは、健診結果をどのように今後につなげていくのかが、自分自身の健康管理能力を高める Key Point となるでしょう。

『健康診断結果のお知らせ(眼科)』(A4黄色)  
発行数は・・1011(受診者数)人中、535(発行人数)人!  
..ちなみに他の検診と比べ、一番多く発行しました。



- ①眼科検診(4/18or20 実施)で、校医さんから受診するよう指摘を受けた人(例 結膜炎など)
  - ②視力検査(4/10or11 実施)で、両眼とも視力が‘A’ではない人(→矯正視力でも両眼が‘A’でない場合)
- 以上①、②の人には、お知らせを発行しました。眼科医に受診したら、可能であれば右側半分を切り取って、「受診報告書」を学校へ提出してください。



『歯・口腔の健康観察のおすすめ』(A4水色)発行数は・・1010(受診者数)人中、120(発行人数)人!(眼科↑の次に多い) 歯科健診(4/26、5/10 実施)の結果です。この用紙は、受診のお知らせではありません。



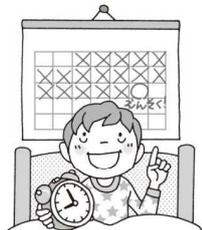
「むし歯になりそうな歯がある」「歯肉に軽い腫れや出血がある」「歯垢が多い」といった、いわゆる「むし歯」「歯肉炎」「歯周病」等の予備軍状態であることのお知らせです。つまり、食後のブラッシングを丁寧に行い、歯と歯の間をフロス等でケアすることにより、進行を抑制することができる状態なのです。これができれば、自分自身の健康管理能力が高い!と評価できると考えます。A4 水色用紙をもらった人も、もらっていない人も、実行してみてください。ちなみに、『歯・口腔の健康診断結果のお知らせ』(A4 ピンク色)をもらった人は、速やかに歯科医へ受診しましょう。

## 「いがまんちゃん」を知っていますか!?

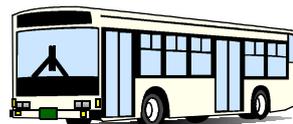


3月から保健室のソファーに登場した、いがまんじゅうから生まれた(!?)羽生市の‘ムジナもん’に続く、ゆるキャラです。3-6保健室掃除当番のYくんは「胃 我慢ちゃん。だから保健室にあるのかと思った」と言っていました(汗)。

# 明日1, 2年生は遠足ですね!



- 前日は早めに寝ましょう。
- 朝食は適度に食べましょう。
- からだを締め付けない服装にしましょう。
- 乗り物酔いをする人は、酔い止めを服用しましょう。
- 遠くの景色を眺めるようにしましょう。
- 常備薬は自分で持って行きましょう。
- はき慣れた靴をはきましょう。



## 5月30日は「ごみゼロ」の日



平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するためのキーワードは「3R」

### 「Reduce (発生抑制)」

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選び、大切に使いましょう。

### 「Reuse (再使用)」

自分に不要になったものでも、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

### 「Recycle (再生利用)」

どうしても出てしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。



「保健」の教科書にも載っています。

Reduce 'Reuse' 'Recycle' の3Rを心がけたいですね。

中間テストも終わり、3年生はそろそろ部活動の引退を迎える人もいるのでしょうか。これまでの成果を出し切って、最高のパフォーマンスで有終の美を飾ることができるよう応援しています。



## もしかして 疲れてる?

からだと心をチェックしてみよう

### からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

### 心



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休ませて」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついたら、ちょっと息抜きしてみましょう。

### アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ