




保健だより

5月号 旭中 保健室

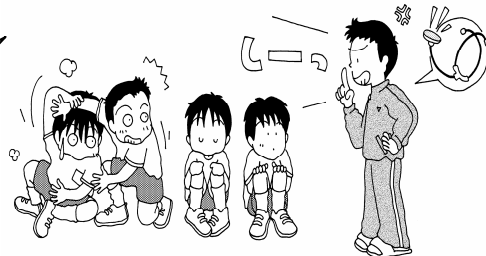


ゴールデンウィークは満喫できましたか？今年は天気もよくて暑かったぐらいでしたね。休み明けでなんとなく気分がのらないという人もいるかもしれませんが、さわやかで活動しやすい季節です。今月も笑顔で元気に過ごしましょう。

健康診断が続きます

内科検診	5/14 (火) 3年生・2A~2D 5/15 (水) 1年生・2E~2H ※内科検診の予定を変更したので、確認してください。
耳鼻科検診	5/29 (水) 1A~1E 6/ 7 (金) 1F~1I 
歯科検診	5/23 (木) 2G・2H・3A~3D 5/30 (木) 3E~3H・1A・1B 6/ 6 (木) 1C~1I 6/13 (木) 予備日 
眼科検診	5/21 (火) 1A~2D 5/22 (水) 2E~3H 
尿検査	予備日 5/15 (水)・16 (木) 5/22 (水)・23 (木)

自分のクラスの日程を確認しよう。



何て言ってる？ 歯科検診 歯科検診用語の意味を知っておこう♪

 現在歯 治療の必要のない健康な歯 	 CO 要観察歯 むし歯になりそうな歯 	 C むし歯 治療が必要ないむし歯 	 O 処置歯 治療の済んでいる歯 
 GO 歯周疾患要観察者 歯肉に軽度の炎症がある 	 G 歯周疾患罹患患者 治療が必要な歯周疾患 	 △ 喪失歯(永久歯) 永久歯がなくなった状態 	 × 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯 

内科検診 ~脊柱側弯症って?~

どんな病気?

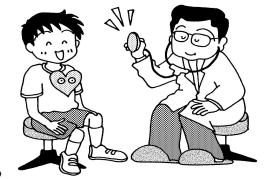
背骨がねじれて、横に曲がった状態になる病気で、多くの場合、原因は不明です。

どうやって見つけるの?

背骨や肩、腰の状態を見たり、特殊なカメラで背中を撮影したりします。これらの検査の結果、側弯症の疑いがあるときは、さらに詳しい検査を受けます。

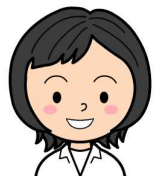
治療法は?

早く治療を始めれば、進行を防ぐことができます。治療法は、症状の進み方によって異なります。



検診結果を随時お知らせしています

学校の検診では、病気の疑いを見つけることだけで、診断はできません。病院で詳しくみてもらって、何も異常がないと分かることもよくあります。治療勧告書もらった人は、時間にゆとりがあるときに受診してください。



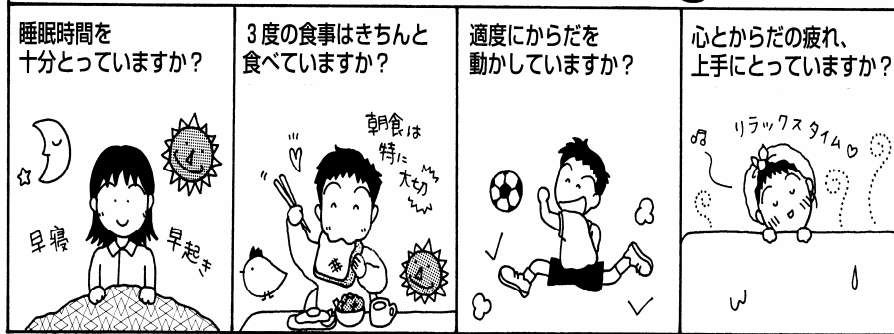
朝の10分を1日のゆとりに

朝の時間にゆとりがあれば、その日一日、ゆったりとした気持ちで過ごせます。寝坊をして、あわてている日は、一日中あわただしく、落ち着きません。そんな日が毎日続けば、生活リズムも乱れ、体調不良や便秘にもつながります。

ゆとりがあるのか、ないのか、その差はわずか10分。つい「あともうちょっと」と布団から出たくなくなります。でも、たった10分。余分に寝てもたいして変わりはありません。その10分をハッピーな一日のための「ゆとり」に使ってみませんか？



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



新学期がんばってきて、ゴールデンウィーク明けになんかやる気が出ないときにかかると言われているのがら月病。がんばることも大切ですが、息抜きも大事。吐き出すことも大切です。



宿泊活動・校外活動に向けて

普段からの規則正しい生活とバランスのとれた食事、排便習慣、うがいや手洗いなどが大切です。

当日、目一杯楽しむためにも毎日の生活からできることを今のうちからしておけるといいですね。



乗り物酔いをしやすい

乗り物酔いは三半器官の刺激による、めまいの一種。

- 車内ではお腹まわりをゆるめるなどして楽な格好で座る。
- 「自分は酔わない」と言い聞かせる。
- 睡眠不足・満腹・空腹を避ける。
- 酔い止めを飲む。
- 冷たい水などを口に含む。
- 吐き気がしたら、我慢せずにビニール袋に吐いてしまう。

便秘対策

腸の動きを活発にするために…

- 腹式呼吸…横隔膜を動かすことにより、神経に直接刺激を与える。
- よく笑う…笑うときに使う顔の筋肉を動かすと、リラックスできるホルモンが出る。
- 大また歩き…ふだんから意識して大またでさっさと歩くと、腸全体が刺激される。
- マッサージ…おなかを「の」の字にマッサージして、腸に刺激を与える。
- バイキング軽食の食事の選び方…好きなものだけをとってしまいがちですが、野菜や穀物もとる。

