

5月のほけんだより

保健室からのお知らせ

保健委員会が爪検査を実施します。手の爪が長い人は切っておきましょう



健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもるアドバイス!

今年度の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。結果を配布しました。治療が必要な方は早めに病院を受診しましょう!

身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
★ 朝ごはんをしっかり食べよう
★ よくかんでゆっくり食べよう
★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎに
なっていないでしたか?

太りすぎている人は...
・間食や夜食を控えよう
・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は...
・肉や卵など、たんぱく質をとろう
・無理なダイエットはしないようにしよう

視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなって
いませんか?

メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...
・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
★ 歯は1本ずついいねにみがこう
★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの
病気はありませんでしたか?

聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

★ 音楽は長時間聞かないようにしよう
★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなって
いませんか?

季節の変わり目は、体調も崩しやすいですが、忘れ物が増えたり、服装がいい加減になったりと少し清潔感が薄れてしまう人が多くなります。

Q どうして「清潔」が大切なの?

◎身だしなみを整える「マナー」と感染症やむし歯など「病気の予防」2つの目的があります。



手を洗おう

給食後の歯みがき
していますか?



つめを切ろう

Q 清潔のポイントは何?

トイレから出て手を洗っていますか?



歯みがきをしよう

爪が伸びて、汚い人はいませんか?



ハンカチ・ティッシュを持とう

身体を湯船につけて、疲れも一緒に洗い流しましょう!



お風呂に入ろう

汗や手洗いの後に拭くのに必要です!