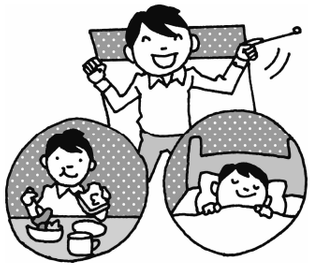
ほけんだより6月

平成 26 年6月4日　広島市立祇園中学校　保健室



新年度がスタートして，２ヶ月が過ぎました。疲れが出たり，気温が上がったせいで，体調をくずす人が増えています。

これから梅雨入りをしますが，蒸し暑い日が増えてきて，ますます体調管理に注意する必要があります。栄養バランスのよい食事・睡眠をじゅうぶん取り，元気な学校生活を送りましょう。

◎健康診断がほぼ終わりました！

４月から実施していた定期健康診断が，５日（木）・12 日（木）の２日間に行われる眼科検診で，終了予定です。結果のお知らせをもらった人も，もらわなかった人も，この機会に，自分の体や健康について考え，生活習慣を見直してみましょう。

各健康診断後，詳しい検査や治療を受ける必要がある人には，結果のお知らせを渡しています。お知らせがない場合は，「異常なし」ということです。医療機関を受診した場合は，結果を担任の先生に渡してください。

保護者の方へ　～色覚に係る健康相談について～

定期健康診断では，全員には実施されてはいませんが，保護者の希望により健康相談の一環として，色覚検査を受けることができます。

平成 15 年の学校保健法一部改正に伴い，小・中・高等学校においての定期健康診断の検査項目からなくなり，希望者に対してのみ実施することになりました。

色覚異常の頻度は，およそ男子５％・女子 0.2％といわれています。検査で色覚異常と判定される児童生徒の大半は，日常生活に支障を感じることはないといわれています。治療方法はありませんが，職業・進路選択の際，色に対する自分自身の特性を知っておくことは有益であると思われます。

個別の検査を希望される方は，学級担任または養護教諭にご相談ください。

6月4日～10 日は“歯と口の健康習慣”

歯肉の状態を確認してみよう！

自分の歯肉の状態は①～⑤のうち，どれに当てはまりましたか。口の中は，自分でも確認できる場所なので，定期的に確認するようにしましょう。また，１日２回以上は必ず歯を磨き，口の中を清潔に保ちましょう！

「慣れてきたころ」が危ない!!

⚠ けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

□おしゃべりに夢中になっていませんか？
□道路でふざけていませんか？
□交通ルールをきちんと守っていますか？

▼▼部活動のとき▼▼

□しっかりウォーミングアップしていますか？
□十分に休養をとっていますか？
□ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

⚠ からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

□毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
□週末や連休に、夜ふかししていませんか？
□だらだら間食していませんか？

▼▼疲れがたまっていませんか？▼▼

□夜、ぐっすり眠れていますか？
□朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
□気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

⚠ ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

□相手の気持ちを考えずに、からかっていませんか？
□感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
□自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

□きちんとあいさつしていますか？
□言葉づかいが乱暴になっていませんか？
□はっきり返事ができていますか？