

ほけんだより 5月

平成 26 年 5 月 8 日 広島市立祇園中学校 保健室

5月の保健目標 『規則正しい生活習慣を身につけよう』

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境の中でさまざまな行事が続く、心身ともに疲れている人も多いと思います。

健康な毎日を過ごすためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。まずは自分の一日の「時刻」を考えてみましょう！

- ① 起きる時刻 時 分
ゆっくり準備をするには、何時に起きればいいでしょう？
- ② 朝ごはんを食べる時刻 時 分
ゆっくり朝ごはんを食べるためには、いつ食べ始めるといいでしょう？
- ③ 家を出る時刻 時 分
歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出ればいいでしょう？
- ④ 家でテレビを見終わる時刻 時 分
テレビを見たりパソコンを使う時間が長時間にならないようにしましょう。
- ⑤ 寝る時刻 時 分
朝すっきり起きられるぐらい眠るには、何時に寝ればいいでしょう？



☆健康診断（5月）の予定

- 5月 8日（木） 再尿検査（1次検査で未提出の人と1次検査で異常があった人）
- 5月 9日（金） 耳鼻科検診
- 5月 13日（火） 心電図検査（1年生）
- 5月 29日（木） 歯科検診

耳や鼻、のどの状態をみてもらいます。

耳そうじをしておきましょう。

心臓に異常がないか調べます。

歯や歯肉、歯並びやあごの状態を診てもらいます。

<検診中に聞いておきましょう>

- * 「C」(シー)・・・治療しなければならないむし歯
- * 「O」(マル)・・・治療済みの歯
- * 「△」(サンカク)・・・喪失歯（永久歯）
- * 「×」(バツ)・・・要注意乳歯
- * 「CO」(シーオー)・・・要観察歯（放っておくとむし歯になりそうな歯）
- * 「G」(ジー)・・・歯肉炎、歯垢の状態が悪い



健康診断後、再検査や治療が必要な結果が出た場合は、検査結果のお知らせをお渡ししています。通知がない場合は「異常なし」ということです。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。速やかに病院で検査を受けることをおすすめします。

～実施済の健康診断について～

☆身長・体重・座高（4/12）

<身長・体重のバランスを「BMI」でチェックしよう！>

「BMI」= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ※身長はmです（165cmなら1.65m）

「BMI」が ☆18未満：低体重 ☆22前後：標準 ☆25以上：肥満

* やせすぎ・太りすぎ、どちらもからだには大きな負担です

☆視力検査（4/12）・・・裸眼視力がB以下・矯正視力がC以下の人に結果のお知らせを渡しています。

☆聴力検査（4/12）・・・聞こえにくい音があった人には、これから結果のお知らせを渡します。

☆尿検査（4/17）・・・一次検査で異常があった人に結果のお知らせを渡しています。

☆内科検診（5/2）・・・検査や治療を受ける必要がある人に結果のお知らせを渡しています。