

※ 担任の先生から配られた「令和6年度定期健康診断結果」と合わせて読んでください。

ほけんだより



【健康特別号】 令和6年6月20日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

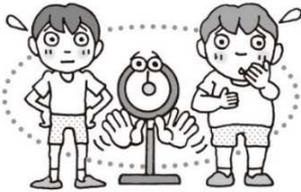
「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもできません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

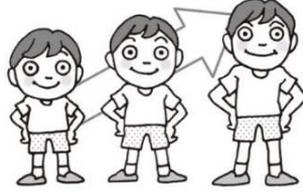


あなたの適正体重は？



適正体重というのは「もっとも病気になりにくい健康な体重」と言われています。あなたの「適正体重」を計算してみましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$



よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

よく噛むメリット

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



「健康診断をより良くするためのアンケート」結果

今回は「改善してほしいこと」や「気になったこと」などの意見は、特にありませんでした。ご協力ありがとうございました。

健康診断について気になることやもっと知りたいことがあれば、保健室に来てくださいね。

