

大阪府立堺上高等学校 保健室 2023年5月1日発行

検診結果について

・所見ありの場合のみ、治療勧告書を渡します。治療勧告書もらった人は、病院に行きましょう。治療が終わったら報告書を保健室に提出にきてください。

・何ももらわなかった人は所見なしです。

5月の予定

- 5月12日(金) 内科未受験者検診(6限)
- 5月17日(水) 検尿2次1回目
- 5月30日(火) 歯科未受験者検診(5限)
- 5月31日(水) 検尿2次2回目(ラスト)

新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

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!

身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?

- ★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ましょう

健康診断、まだまだ続きます



視力検査

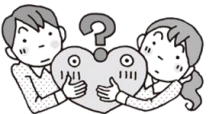
健康な目をまもるアドバイス!

見えにくくなっていませんか?

- ★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

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

こんなとき、どう感じる?



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。

- ①もしかして、私のことが嫌いなのかな…?
- ②どうして私のことを否定するの!?
- ③私とは好みが違うんだ

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。

- ①返事をするほどでもないってこと…?
- ②無視されてる!?
- ③今忙しいのかな? また明日話そう

歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか?

- ★ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★歯は1本ずつついでにみがこう
- ★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

聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

聞こえにくくなっていませんか?

- ★音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★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

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

試してみよう

気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも...

- ✳ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✳ 思いっきり体を動かす
- ✳ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

自然の*

「癒やし」*

に触れてみて



5月4日はみどりの日。
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

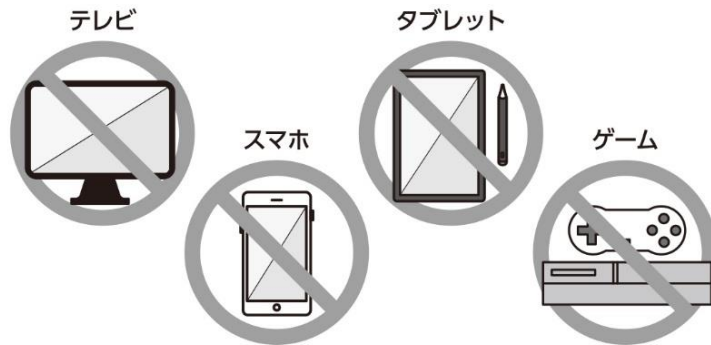
小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。



部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前※にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より

こんなにあった!



につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう!



一生「たばこを吸わない」

という選択をする

3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい! その理由は…

1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています! 命を削りながら、それでもたばこを吸いますか? たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。 夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も! たばこの臭いがすと感したら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円! そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましょう。