

すこやか

保健だより 5月号
鷹巣中学校 保健室

新学期がはじまって、約2ヶ月がたとうとしています。まだ肌寒い日もありますが、初夏のような暑い日もありますね。寒暖の差が大きいので、カゼをひくなど体調をくずしている人も見られます。そこで、着ている服でこまめに調節していきましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、こまめにね。

暑くなりそうな日・運動をするときは、汗をふくためのタオルやハンカチと水筒を忘れずに持ってきてきましょう！

「リラックス」で「リフレッシュ」!

「5月病」というコトバもあるように、この時期、新年度で変化した環境や人間関係などがもたらす心身の疲れが身体的・精神的症状として現れることがあります。

RELAX リラックス 心とからだを、ホッとゆるめて.....
たとえば、こんな方法で...



たとえば、こんな方法で... 元気を取りもどそう!! **REFRESH** リフレッシュ



健康診断の結果です

<身体計測結果>

	1年男	2年男	3年男	1年女	2年女	3年女
鷹巣子の平均	150.8cm	161.3cm	166.4cm	155.6cm	160.7cm	157.7cm
県平均	152.4cm	159.6cm	164.7cm	151.7cm	155.9cm	156.5cm

<視力検査結果>

	人数	%	県 (H24 年度)	
A (視力 1.0 以上)	27 人	55.1%	46.2%	
B (0.7~0.9)	2 人	4.1%	8.7%	53.8%
C (0.3~0.6)	6 人	12.2%	16.3%	
D (0.2 以下)	14 人	28.6%	28.8%	

◆目にやさしい生活のポイント



●本を読むときは、目と本を30cmは離しましょう。



●寝ころんで本を読むのは、やめましょう。



●勉強や読書を1時間したら、10分くらい休みましょう。



●テレビゲームは、40分以上続けないように。



●パソコンやテレビの画面は、目より下にくるように。



●ときどき、ゆっくりとまばたきしましょう。

「治療のお知らせ」をお渡ししています!

健康診断の結果、再検査が必要な皆さんには、「治療のお知らせ」を渡しています。できるだけ早く、病院へ受診するようにお願いします。

後回しにしないでほしい... 受診のおすすめ

