



保健だより4月



入学・進級おめでとうございます。みなさん新しい環境で不安もあると思います。そんな時はまず友達づくりから始めましょう。おはよう、はじめまして、元気?、こんにちは...などあいさつをしましょう。これは2、3年生にも大切なことです。そして新年度に入っても新型コロナウイルスは治まっています。引き続き手洗い・手指消毒・うがい・マスク・三密にならない・換気・食事は一方方向に食べるなど感染症対策をして過ごしましょう。

また4月から健康診断が始まります。新しい学年の始まりに自分の体を知っておくことはとても大事です。

大分県立玖珠美山高等学校
4月号担当

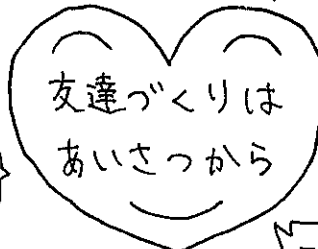
2年2組 川邊 姫花
2年3組 佐藤 宏亮

はじめまして

おはよう

やあ

こんにちは



元気?

健康診断ってスコイ!

Q: 健康診断ってどんなこと調べるの?

1. 身体測定・視力検査・聴力検査
・身長・体重・見えにくくないか・聴こえにくくないか
2. 内科検診
・視診・触診のび・貧血
・心臓・肺・気管・運動器
3. 眼科検診
・結膜炎など
・目の病気がないか
4. 心臓検診
・心臓疾患や不整脈等ないか
5. 歯科検診
・むし歯・歯周病がないか・あごの状態・かみ合わせ
6. 尿検査
・糖尿病や腎臓の病気がないかなど

健康診断の前日・当日にする6つの心得とは?

- 前日**
1. 手や足の爪を短く切る
 2. お風呂に入って体を洗う
 3. 持ち物を準備・確認する
 4. 早めに寝る
- 当日**
1. しっかり朝食を食べる
 2. 検温して登校する

いい1日のスタートをするために.....

暖くなるこの時期はだるかったり眠かったりしませんか? 朝の過ごし方によって1日が変わります。

1. ねる前に歯みがきをしよう!

◎ 学校歯科医秋吉先生よりアドバイスをもらいました!

人は寝ている間が最も細菌が増殖します。したがって予防に大切な時間帯は就寝前です。寝る前に十分な時間をかけて丁寧にブラッシングすることが大切で、いかに寝る前に口の中の汚れをなくすかが虫歯予防・歯周病予防に効果的となります。

➡ 秋吉先生のアドバイスを頭に入れてねる前の歯みがきをしっかりとしよう!

2. 早起きをしよう!

・まず時間に余裕を持って早起きをしましょう。そのために前日の寝る前にはテレビやスマホなどの光の刺激は控えましょう。

・朝起きたらカーテンを開けて太陽の光をたっぷり浴びましょう。

3. 朝ごはんを食べよう!



・午前中から元気に活動するために朝ごはんは決まった時間に食べて脳と体にエネルギーを補充しましょう。

4. トイレに行く時間をつくらう!

・登校する前にしっかりトイレに行きましょう。

・時間に余裕をもち朝のトイレタイムをしっかり習慣づけておきましょう。

