



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

健康診断が続いてます 5月の予定

- 10日(水) 尿検査1次追加・2次検査(該当生徒)
- 11日(木) 歯科検診(高校3年生)
- 17日(水) 内科検診(中学1・2年生)
- 18日(木) 眼科・歯科検診(高校1年生)
- 25日(木) 26日(金) 尿検査2次追加(該当生徒)

緑がまぶしい若葉の季節です。ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはずですよ。

ちょうどみなさんと同じですね。いろいろなものをどんどん吸収して、日々成長してください。

雨二モマケズ、風二モマケズ・・・

健康診断の結果 毎日の生活を見直すチャンスにしよう

□ 体重がすごく増えていた

体重の増加は、身長伸びとのバランスが大事。

BMIでチェック!

アドバイス BMIが25以上なら生活の見直しが必要です

- 早食い ドカ食い
 - 運動不足 夜食
 - 糖分・脂肪分の多い食事
 - ダラダラ食い
- などに思い当たれば改善しよう



□ 体重が減っていた

BMIが18.5未満ならやせすぎかも。

アドバイス 無理なダイエットはしていませんか? 本来に効果的なダイエットは、

- 栄養バランスを考える
- 3食規則正しく
- よく噛んで 適度な運動



BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

- 18.5未満 低体重
 - 18.5~25未満 普通体重
 - 25以上 肥満
- (数字が大きいほど肥満度はあがります)

□ 視力がおちていた

アドバイス ふだんの生活に思い当たる原因はないですか?

- 姿勢が悪い ほとんどスマホ中毒
- メガネやコンタクトがあていない

アドバイス スマホ中毒かも、と思う人は、視力低下の他にこんな症状はないですか?

- 近くにピントが合わない
- 小さい字は少し離すと見えやすい
- 薄暗いと見えにくい

これはいわゆる老眼と呼ばれる症状で、スマホの使いすぎも原因になります。スマホの使用時間を見直そう



□ 聴力に問題があった

アドバイス 受診をして、原因を見つけます。中耳炎が原因の時は治療をします。ヘッドフォンの使い方に問題があるときは、改めましょう

- 1日に1時間まで
- ヘッドフォンをつけたまま会話が出来るくらいの音量で



□ 貧血気味だった

アドバイス 無理なダイエットや食生活の乱れなどで血液中の鉄分が不足します。鉄欠乏性貧血を改善するための食事は...

- 3食規則正しく
- 鉄分を多く含むものを食べる(レバー、小松菜、ひじき、納豆など)

□ むし歯になりそうな歯がある □ 軽度の歯肉炎 □ 歯垢が残っている

アドバイス むし歯・歯周病・かみ合わせの悪さなどで受診を勧められた人は早めに病院へ

アドバイス 経過観察が必要だった人は、歯みがき習慣を見直して、健康な歯と歯ぐきを取りもどそう

- 毎食後の歯みがき ていねいなブラッシング 歯みがきの後にチェック
- 舌で歯を触ったときツルツルしていればOK。ザラザラ、ヌルヌルは歯垢です



新学期が始まって、1カ月。新しいクラスや友達、先生にようやく慣れてきた頃でしょうか。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする半面、結構疲れるものでもあります。

がんばるだけでなく、のんびりできる時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。

RELAX

リラックス

心とからだを、ホッとゆるめで………たとえば、こんな方法で…



ゆっくりお風呂に入る



のんびりできる
時間をつくる



ストレッチやマッサージで
からだをほぐす

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



自分の好きなことを
楽しむ



思いきり
からだを動かす



友だちと会ったり、
話したりする

食育シリーズ 1～イライラしたり、疲れたいした時はビタミン・カルシウムをとろう!～

校長先生から「健全な体を作るために食事が大切」というお話がありましたね。今年度は、保健だよりも“食”について取り上げ、みなさんと一緒に勉強していきたいと思います。

ビタミンB1が不足すると、イライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。不足する前に、日頃からとっておきたいですね。



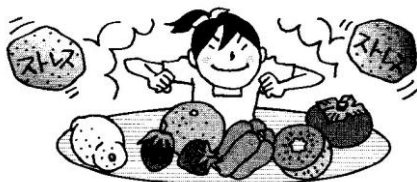
ビタミンB1を多く含む食品…牛乳、豚肉、鶏レバー、ウナギ、落花生、白米、食パン、ごま、そば など

カルシウムは、精神を安定させる効果もあります。あなたのイライラの原因は、カルシウム不足かも…。



カルシウムを多く含む食品…牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、小松菜、ひじき、イワシ、煮干し など

ビタミンCは、ストレスを受けた時に、全身の抵抗力を高める働きをしてくれます。



ビタミンCを多く含む食品…
レモン、いちご、みかん、柿、キウイ、
オレンジ、ピーマン、ブロッコリー など

