

ほけんだより 5月

西尾東高校
H28. 5

健康診断の結果をみつめよう!

4月から6月にわたり、健康診断が実施されています。終了した検診から順に、結果が皆さんの手元に届いていると思います。健康診断の結果は、自分の体のことを見つめ直す良いきっかけになるので、すみずみまでよく見ておいてください。

健康診断を役立てる3つのステップ

①見る

結果をよく見る



②知る

自分の体の変化を知る



③なおす

必要な治療を受ける
生活習慣を見直す



治療勧告書もらった人は
早めに受診し、結果を学校に
報告してください

健康診断の結果から生活を見直そう

虫歯の初期症状がある 軽度の歯肉炎
歯垢が残っている

○受診を勧められた人は早めに病院へ

○経過観察が必要だった人は
歯磨き習慣を見直して健康な歯と
歯茎を取り戻しましょう

正しく磨けたかチェック ✓

毎食後に歯を磨き、舌で歯を触った時に
ツルツルしていたらOK
ザラザラ・ヌルヌルは歯垢です

丁寧なブラッシングを心がけましょう!

視力の低下

普段の生活に思い当たる原因はないですか?

姿勢が悪い スマホの長時間使用
メガネやコンタクトがあていない

長時間のスマホの使用(スマホ中毒)は
こんな症状を引き起こします

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



これらの症状はいわゆる老眼と呼ばれるものです。
当てはまる人やスマホ中毒の心配がある人は、
スマホの使用時間を見直しましょう。

●健康診断今後の予定●

検査項目	対象者	日時	目的	注意事項
尿検査(再)	該当者	5/13(金) 予備日 5/24(火)	腎臓疾患 糖尿病	
内科検診	全員	5/10(火)、13(金) 2年生 6/10(金)、15(水) 3年生	栄養状態 脊柱側弯 心臓疾患など	◎事前に問診をします
耳鼻科検診	1年生、 2・3年生 の一部	6/7(火)、17(金) 5、6限目	耳鼻咽喉疾患	◎事前に問診をします ◎1年生は全員、2・3年生は 問診から抽出した生徒のみ対象 ◎耳垢をとっておきましょう

○学校で検診を受けない場合は、個人で医療機関での検査を受けてもらうことがあります
○わからないことは、保健室へ聞きにきてください

フロスしますか? それとも...?

Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れない歯周病。実は口内の歯周病菌は、血液にのってからだ中をめぐる、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。歯周病予防には、毎日歯みがきをし、歯垢を歯間ブラシやフロスで取り除くのが一番です。

しっかりケアをして、歯周病対策しますか? それとも...?

『』が損だよ! 一夜漬け

●記憶は寝ている間に定着するから「損」

●一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」

●テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れてしまうことも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そんなこととして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。