

ほけんだより



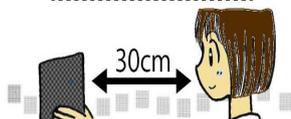
H26. 5月
日光小学校
保健室

5月5日は「こどもの日」。男の子も女の子も、元気いっぱい、幸せに成長するように願う日です。皆さんも、自分の命や体を大切にするとともに、まわりの人も大切にする心を持って、大きくなってほしいと思っています。

健康診断の結果から生活をふりかえろう

視力低下

姿勢はOK?



- ◆本やノートと、目の距離は約30cmを目安に。
- ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる?



- ◆睡眠不足にならないように。
- ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
- ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

ブラッシングを再確認



- ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。
- ◆一度に1～2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは?



- ◆理想は、1日3回の食事の後。
- ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。

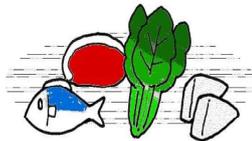
貧血

きちんと食べてる?



- ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
- ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を



- ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。

体重の急な増減

からだ動かしてる?



- ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
- ◆近いところへは、徒歩や自転車で。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット?



- ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
- 【例】BMIでチェック
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
18.5以上25未満は普通体重

「結果のお知らせ」を
（治療勧告書）

受け取ったら、医療機関へ

学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法（治療法）を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。受診の結果は、所定の用紙で学校に連絡してください。

