

保健だより 4月



健康で過ごすために

自分の健康を守るのは誰でしょうか？ それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。



自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また今後、「保健だより」でも、健康に関する情報を届けていきます。ぜひ参考にして、活用してください。

健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



自分の体や健康について知り、興味をもつ



異常や病気を早期発見し、早期治療できる



健康に生活するための目標が分かる

健康診断の項目

身体計測

身長・体重、成長の様子

歯科検診

歯やあご、歯肉（歯ぐき）の状態

聴力検査

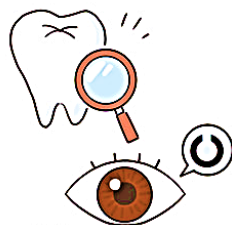
耳の聞こえの状態

視力検査

目の見えかた

内科検診

心臓や肺、骨・皮ふの状態、栄養がとれているかどうかのチェック



耳鼻科検診

耳・鼻・のどの状態

結核検診

「結核」という病気のうたがいがどうかのチェック

運動器検診

手や足、骨・関節などの状態

眼科検診

目や目のまわりの状態

尿検査

腎臓病や糖尿病などがないかどうかのチェック



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

日本にいても「時差ボケ」になる？



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休み明け、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。



健康診断日程のお知らせ

- 4/11(金) 身体測定
- 4/21(月) 心電図検診(1年生のみ)
- 5/14(水) 耳鼻科検診
- 5/22(木) 眼科検診
- 5/29(木) 歯科検診
- 6/11(水) 内科・結核検診

※尿検査の日程はまだ決まっていますが、1回目は全員が対象です。

健康診断を正しく受けるためのお願い

- ☒ 提出物の期限を守る。
- ☒ 歯みがきをていねいにしておく。
- ☒ 爪を切っておく。
- ☒ 体操服やメガネ・コンタクトレンズを忘れない。
- ☒ 髪は検査しやすいように結んでおく。