

ほけんだより5月

令和4年5月6日
ひたちなか市立美乃浜学園

新生活スタートから1か月

新しい学年がスタートして、1か月が経ちました。慣れない環境での緊張が積み重なり、疲れもたまってくる頃かと思います。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しむことで『心のリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしていきましょう。

5月の保健目標

外で元気に運動しよう



5月はまだ暑さに体が慣れていないため、熱中症の危険性が高い時期でもあります。

これからスポーツ祭の練習が始まります。生活リズムを整え、休養を十分に取り、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



こまめな水分補給で熱中症予防!



水筒の中身について

普段は水・お茶（甘くないもの）としていますが、

5月～10月は、薄めたスポーツドリンク※も可です。

（※薄めないと糖分の摂りすぎになってしまうため、2～3倍に水で薄めましょう。）



定期健康診断 実施中です



5月の健康診断日程

- 6日(金) 内科検診 5年
- 12日(木) 歯科検診 7年・9の2
- 13日(金) 内科検診 6年
- 19日(木) 歯科検診 1年・2の1
- 20日(金) 歯科検診 4年
- 25日(水) 内科検診 1年
- 26日(木) 内科検診 7年
- 27日(金) 尿検査 全学年
- 31日(火) 内科検診 3年



校医の先生方の紹介

学校医

鈴木 淳 先生(ジュン整形外科)・・・1・2年
遊座 文郎 先生(遊座医院)・・・3・4年
山崎 雅文 先生(山崎クリニック)・・・5・6年
後藤 義一 先生(後藤医院)・・・7・8・9年

学校歯科医

川崎 和宏 先生(川崎歯科医院)・・・1～3年
根本 弘子 先生(根本歯科医院)・・・4～6年
葛城 康維 先生(かつらぎ歯科医院)・・・7～9年

学校薬剤師

猿田 悦子 先生(快誠堂薬局)
岡部 修 先生

☆内科検診、歯科検診、環境衛生検査などでお世話になります。



健康診断結果のお知らせについて

〈全員に結果を通知するもの〉

・**視力管理カード**・・・B以下だった場合は受診してください。

・**歯科検診のお知らせ**・・・未処置のむし歯や要注意乳歯など、受診が必要な場合は受診してください。

※上記以外の検診(聴力・内科・心臓病・尿など)は、受診が必要な場合のみ個別に結果を通知します。

※健康診断全般の結果は、夏休み前までに健康手帳にてお知らせする予定です。



内科検診の受け方

- 検診の前日は体を丁寧に洗い、清潔にしましょう。
- 服装は、体操服（半袖・ハーフパンツ）です。
- 最近の気になる症状があれば、事前に伝えておきましょう。
- 学校医の先生にあいさつをし、自分の名前を伝えましょう。



内科検診でみているポイント

- 肥満傾向・栄養不良
- 脊柱・胸郭・四肢の状態
- 眼疾患
- 耳鼻咽喉頭疾患
- 皮膚疾患
- 結核（問診票と併せて）
- 心臓疾患
- 貧血
- …など全身の健康状態

歯科検診の受け方

- 検診当日は丁寧に歯をみがきましょう。
- 学校歯科医の先生にあいさつをし、自分の名前を伝えましょう。



歯科検診でみているポイント

- う歯
- 歯肉炎などの歯周疾患
- 咬合の状態（かみ合わせ）
- 顎関節

尿検査について

- 採尿容器や提出用袋は、検査の前々日（5月25日）に配付します。
- 採尿の方法・注意点については、容器配付時に配る文書を参照してください。
- 当日の採尿を忘れた場合や月経中の場合は、他校の提出日（別途案内します）や2次検査（6月15日）に提出してください。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです



よく噛むために今日からできるプチ工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない



目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。