



令和4年5月11日(水)
島本町立第二中学校
保健室

今年のゴールデンウィークはここ数年とは違い、少しコロナ規制が緩和された状態での休みになりました。みなさんはどのような時間を過ごしましたか？また話を聞かせてください♪
これからはしっかりと感染予防に取り組み、心身ともに健康な状態を保てるようにしましょう！

コロナに対して一人ひとりができることをしよう！

- できるだけ人との距離は2m間隔！
- マスクをつけよう！
- 手洗いうがいをしよう！
- 換気をしよう！
- 体温をはかろう！



<健康でいるために必要なもの>

栄養

睡眠

運動



がまんしなくちゃいけないことがたくさんあってつらいと思うけど、みんなで力を合わせて乗り越えよう！

参照：大阪府×大塚製薬ポスター

保健室に来たとき、伝えることは？

どこが？

からだのどの部分のケガ／不調か

いつから？

症状が始まった日にち・時間



どんなふう？

痛み、だるさなどの様子や程度

どうして？

思い当たる行動やできごとなど



健康診断でわかる自分のからだ・健康状態

健康診断は、ただ検査をするだけではありません。検査と結果を通して、今の自分のからだや健康状態を知って欲しいと考えています。

- 身長……身長伸び方には個人差があります。自分の身長を知っておくことは、生活を送る上での目安(たとえば家具や衣服を選ぶとき)になるので、数値を覚えておきましょう。
- 体重……体重は日によって増減があります。前の年の数値と比べて、極端に増えたり、減ったりしていないかを確認しておきましょう。
- 視力……中学・高校と進むにつれて、視力が低下する(遠くのものが見えにくくなる)人が増えてきます。メガネが必要なくらい視力が低下した人は眼科を受診しましょう。また、ふだんからメガネやコンタクトレンズを使っている人も、今の視力に合わせてものを使うようにしましょう。
- 聴力……聴力は年齢とともにおとろえてきますが、ふだんから大きな音でヘッドホンやイヤホンを使っている人は、聞こえにくくなっていないか注意が必要です。
- むし歯……むし歯が見つかった人は、できるだけ早く歯科医院に行き、治療をしましょう。
- 歯肉炎……中学・高校になると歯肉炎が見られる人が増えてきます。毎日の歯みがきを正しく行っているか改めて確認してください。
- 四肢(手足)の骨・関節……子どものころからスポーツに打ち込んでいる人は、異常がないか特に注意してください。
- 栄養状態……極端な肥満・やせがないか注意が必要です。食事のとり方も改めて考えてみましょう。



- 皮ふ……皮ふの病気は人にうつりやすいものもあるので異常がないか注意が必要です。また、アレルギーによる病気がないかも調べます。
- 尿……腎臓の働きに異常がないかがわかります。将来の生活習慣病予防のためにも必要です。
- 心臓(心電図検査も含む)……心臓に異常があると、突然死を起こしやすくなることがあるので注意が必要です。

