# 保健だより　５月号

天草高校　定時制
２０１９/5/7（火）　発行
文責：田中ハ

いよいよ令和元年がはじまりました。みなさん、この１０連休は充実して過ごせたでしょうか。アルバイトをしている人たちは忙しかったことと思います。５月は疲れの出やすい時期でもあります。休めるときにはしっかり休んで、体調を整えましょう。

## 健康診断ものこりわずかです

**【２０１９年度　５月　健診スケジュール】**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ５/６ | ７ | ８<br>尿検査③ | ９<br>尿検査④ | １０ | １１ |

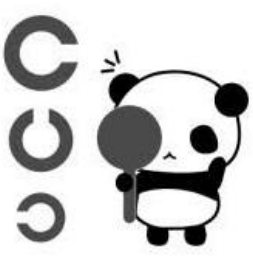
４/２４（水）は７名、４/２５（木）には１１名の人が、検尿をもってきてくれました。
思っていたより提出状況がよく、とてもうれしいです！
５/８（水）と５/９（木）の尿検査は、まだ検査を受けていないみなさんと「二次検査を受けて下さい」と連絡のきたみなさんに提出をお願いします。
また、お知らせをしますのでよろしくお願いします。

## 健康診断の結果について

４月に受けてもらった健康診断の結果一覧は、毎年、ご家庭の方に送付をしています。
ただ、今年はGWなどの関係で、送るのが遅れてしまいそうです。もうしわけありません。
もし「早めに結果を確認したい」という人がいれば、相談しに来てくださいね。

## 保健室からのおねがい

視力がCやDと言われたみなさん。
視力は、悪いまま放置していると、余計に悪化をしてしまいます。
ぜひ、眼科にいって正確な視力測定をし、
メガネやコンタクトを利用しましょう！



## 5/１３ ～ 生活習慣チェックが始まります

### 生活習慣チェックの手順

① 今月の健康目標をきめます。
② 就寝時間（寝た時間）
　起床時間（起きた時間）を記入します。
③ 朝食の時間、昼食の時間を記入します。
④ 身体の状況、心の状況の、
　あてはまる部分に〇をつけます。
⑤ 今日のひとこと欄を自由にかきます。

**５月の健康目標**

朝は８時には起きる。

記入例

| ５／８（月） | 睡眠時間 就寝 | 睡眠時間 起床 | 朝食 | 昼食 | 当てはまる状態に1つ〇を付けよう。<br>左 ：とても良い<br>中 ：ふつう<br>右 ：あまり良くない | 身体の状態 | | | 心の状態 | | | 今日のひとこと |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 午前 午後 | 午前 午後 | 午前 午後 | 午前 午後 | | | | | | | | ろうかに<br>カニがいた |
| | 2 時 | 10 時 | 10.5 時 | 2 時 | | | ○ | | | | ○ | |

どうしてチェックをするんですか

自分の生活の振り返りのための生活習慣チェックです。

ですから「寝るのが遅かったら怒られる」とか「ごはんを食べてないから文句を言われる」とかそういうことはありません。

みなさん毎日忙しいと思いますので、たまには自分の生活習慣に目を向けて欲しいという気持ちで行っています。ぜひ、素直に記入をしてください。

## 目のためにも、よい睡眠のためにも

### スマホを使うときは適度な「距離」が大切

夜遅くまでスマホを操作…。
睡眠不足になっていませんか？

スマホの画面と目の間は
40㎝程度はあけましょう。