

保健だより4月

新年度のスタートです☆

1年生は入学、そして2,3年生は進級おめでとうございます。
 新年度を元気にいっけいどスタートできているか？新しい生活に慣れるには、まず、生活のリズムを整えること。春休み中に生活リズムが乱れてしまえば、朝早く起きることから始め、正しいリズムを取り戻すようにしましょう。保健だよりでは、健康に関する話題をたくさん発信していきます。どうぞよろしくお願ひします。

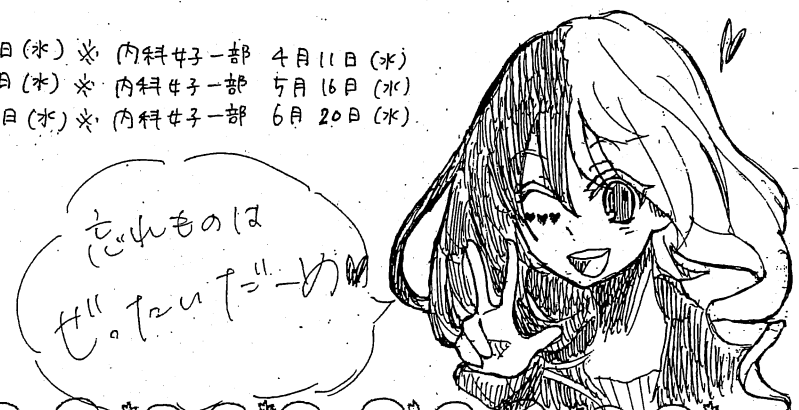
健康診断が始まりますよ！

☆健康診断の目的☆

- ① 自分の体の調子や成長の仕方を知る。
- ② 病気の早期発見・早期治療。
- ③ 健康や自分の体に関心を持つ。

☆健康診断日程☆

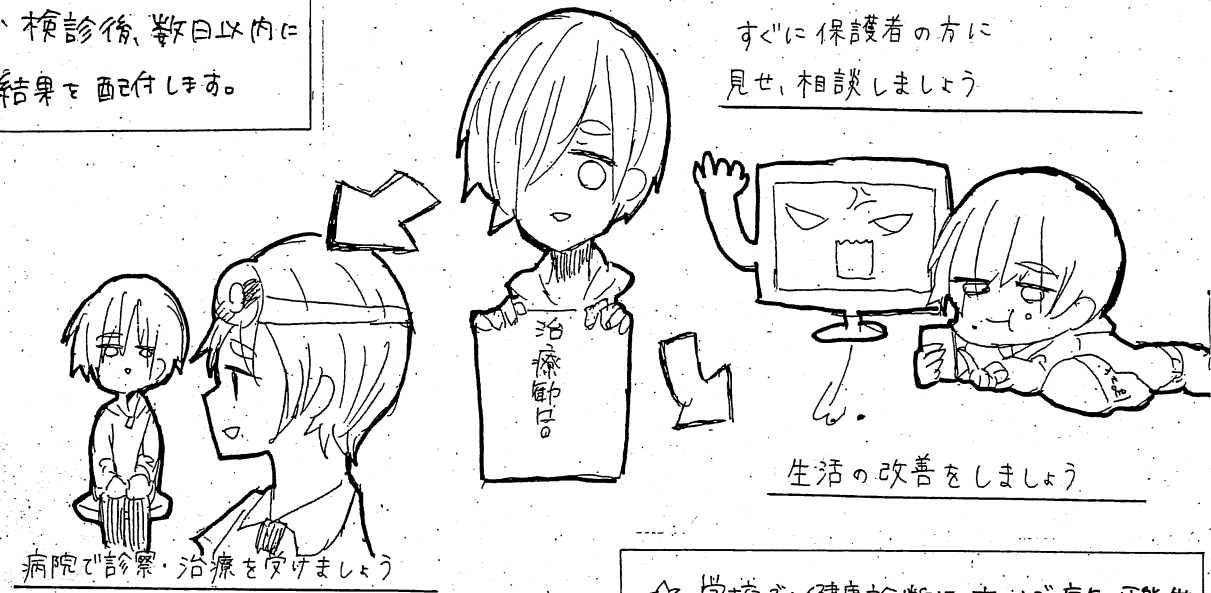
尿検査	(回日：4月19日(木)・20日(金) ※2日目：5月30日(水)・5月31日(木)	
内科検診 歯科検診 耳鼻科検診	3年次	4月18日(水) ※ 内科女子一部 4月11日(水)
	1年次	5月23日(水) ※ 内科女子一部 5月16日(水)
	2年次	5月30日(水) ※ 内科女子一部 6月20日(水)
身体測定	5月16日(水)	
※1年次のみ		
心電図検査	4月12日(木)	
結核検診	5月16日(水)	
眼科検診	6月7日(木)	



「結果のお知らせ(治療勧告)」をもらったら・・・

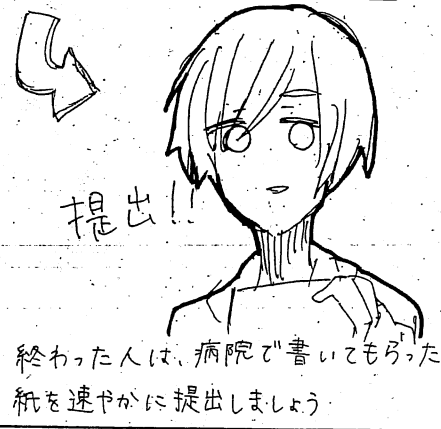
※ 検診後、数日以内に結果を返付します。

すぐに保護者の方に
見せ、相談しましょう



生活の改善をしましょう

病院で診察・治療を受けましょう



終わった人は、病院で書いてもらった紙を速やかに提出しましょう

☆ 学校での健康診断は、あくまで病気の可能性を見つけるもの(スクリーニング)です。病院に行かれないとわからないことがあるかもしれません。紙を受け取ったときは、できるだけ早く受診してください。

☆ 未提出者には、長期休み前に治療勧告を再発行しています。また、受診状況を個別に聞くこともあります。翔陽高校では、全員が提出するまで続けます!!

学校三師の先生方のご紹介

- 内科: 柴田昌一朗先生(しばた内科クリニック)
- 藤本 直幸先生(光進会クリニック)
- 耳鼻科: 松本 裕孝先生(まつもと耳鼻咽喉科医院)
- 歯科: 吉浦 浩史先生(Y's(ワイズ)歯科)
- 眼科: 堀田 明弘先生(堀田眼科)
- 薬剤師: 岩下 知生先生(大津岩下薬局)

今年度から、歯科の先生が変わりました!



よろしく
お願ひします

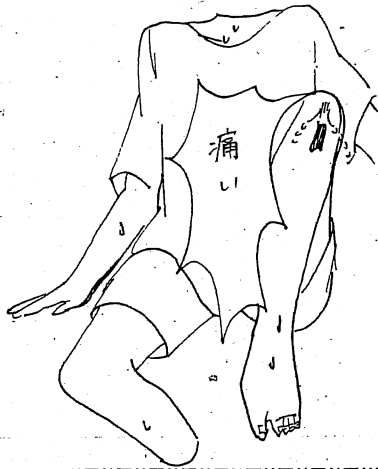


運動器検診って何??

◎こんなことを調べています

ケガや故障はないか

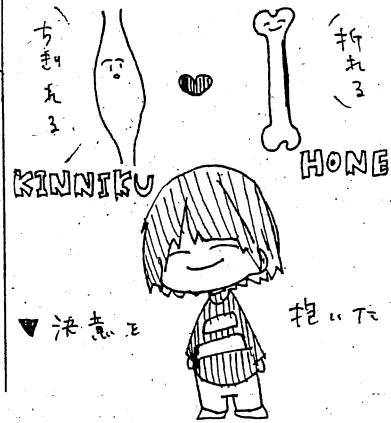
スポーツを頑張りがきいて
いる人は「スポーツ障害」に
注意!



骨や筋肉を問題なく

動かせるか

運動が好きな人も
運動不足の人も注意!



胸部や四肢、背骨などの

病気はないか

その痛み、身体の病
がわかります。

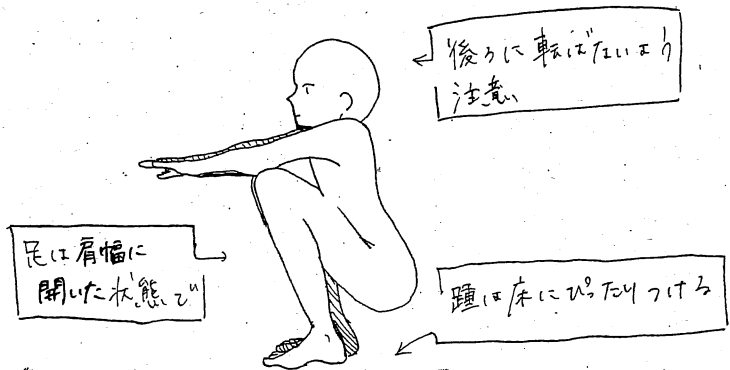
いかにして
たすえておま
まじや!

頸椎症、
椎間板
ヘルニア、
etc...



「しゃがみこみ」ができない人へ

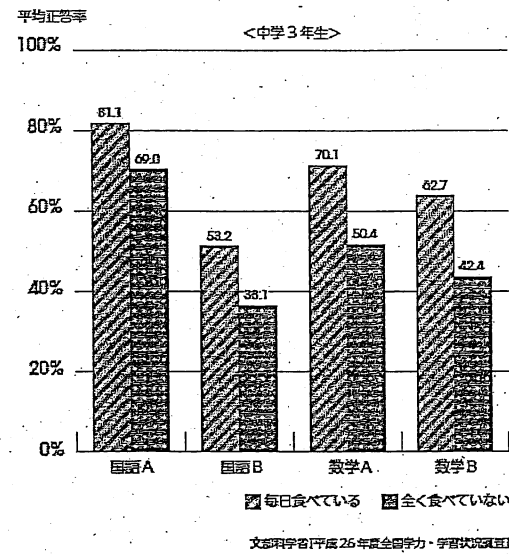
問診票で、「できない」と答える人が多いのが、この「しゃがみこみ」の項目です。
しかし、これは練習すればほとんどの人ができるようになるそうです。
もちろん、すぐにはできないかもしれません、続けていけば効果が現れます。
今日から早速始めてみませんか?



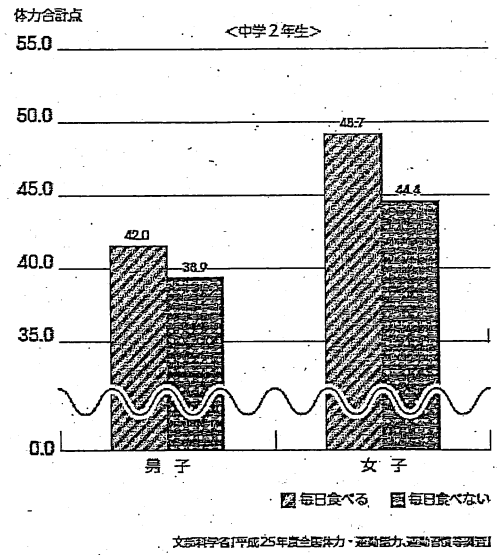
※できない人が増えているのは、昔と違って畳生活ではなく、硬い床の上で生活しているため、しゃがんだり立ったりする動作が減ったためとも言われています。

朝ご飯って素晴らしい!!

▶朝食を毎日食べている子供は
平均正答率が高い傾向にある。

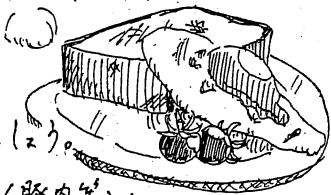


▶朝食を毎日食べている子供は
体力テストの得点が高い傾向にある。



☆朝ご飯の効果☆

- ① 脳のエネルギー源
脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。ご飯やパン等の主食をきちんと食べましょう。
また、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするために、ビタミンB群(豚肉等)やリジン(豆類、卵黄、乳製品)も一緒に摂るようにしましょう。
- ② 体温を上げる
体温を上げることで、午前中から活発に活動することが出来ます。逆に体温が上がらないことで、集中できない、イライラする、たろくなるなどの心身の起こることもあります。
朝食でタンパク質を摂ると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れるという研究効果も出ています。
- ③ 便秘の解消
おむことで脳に刺激を与え、胃に食物が送り込まれると腸や大腸が動き始め、朝の排便にもつながります。よくかんで食べることで脳や消化器も目覚めるのです。



※朝食には朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消させる働きもあります。できれば、栄養バランスのとれた朝食を摂るように心がけましょう。

☆改善の3つのポイント☆

- その1 朝、空腹を感じるために、夜8時以降は食べないようにする ※ダイエットにもなるよ!
- その2 3回の食事の時間と起床・就寝時間の5つの時間を決めて習慣づける。
- その3 家族に朝ご飯の習慣がない人は、自分で用意してみる。※最初は簡単なものからOK!