令和3年5月6日
山滝中学校
保健室

新型コロナ感染症

まだまだ大変な状況が続いています。
引き続き、一人ひとりが自分のできる感染防止対策を確実に実行して感染拡大を防ぎましょう。

新学期が始まって1か月が過ぎました。連休は、ゆっくりできましたか。今日からまた気分一新、生活リズムを整えて元気に学校生活にのぞみましょう。

早起き

朝日を浴びる

朝ご飯を食べる

＊裏面も読んでください！

歯みがきする

適度な運動

夜ふかししない

☆身体計測、内科健診、歯科健診、眼科健診・・たくさんの健診をしました!!

＊＊お渡しした健診結果を確認してください

毎朝の健康チェックも、引き続きお願いします。

部活動の試合や、保健所の要請等で、さかのぼって2週間程度の健康記録が必要になることがあります。土日祝日、登校しない日も健康チェックを実施し忘れずにチェック表に記録して登校する時に提出してください。

毎朝、体温を測り普段とちがう熱がある時や、咳、のどの痛み、鼻水等の風邪症状、息苦しさやだるさなどの体調不良がある時は登校せず、家で様子をみてください。

健康診断でわかること と わからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？　見たり聞いたりするのに不自由はないか？　体の異常や病気の可能性はないか？　がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」を
そのままにしないでくださいね

健康診断の結果から

視力検査　去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。

歯科検診　むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして１本ずつていねいに磨きましょう。

こころも身体も健康に！