

# ほけんだより5月

榛原高等学校定時制 保健室

令和3年 4月 30日

新学期が始まって1カ月、新しい生活にも慣れてきたころだと思います。新学期の緊張や慌ただしさから、心も体も疲れがたまっていますか？ちょっとしたことでイライラしたり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサインです。たまにはリラックスする時間を作って、焦らずゆっくり頑張っていきましょう。

## けんこうしんだん けっか 健康診断の結果

【治療勧告書を配布しました】

	歯科	耳鼻科	視力
1年	6人	6人	1人
2年	9人	7人	2人
3年	10人	7人	5人
4年	9人	7人	4人

【保護者へお願い】

〈該当者〉

【歯科】：受診が必要な項目に○がついている場合は、必ず受診してください。

【耳鼻科】：○のついている項目について、すでに治療している人や、症状がない場合は受診しなくても構いません。

【視力】：必ず受診してください。

○欠席をして健診をしていない生徒は、医療機関に行き必ず健康診断を受け、結果の用紙を学校に提出してください。

〈全員〉

○配布された用紙には、医療機関を受診しない場合でも保護者がサインをし、学校に提出してください。

## 結果を見て気になること

### 初期の虫歯 (C0)

C0に該当する生徒がとてたくさんいました。

歯が溶け始めています。放置すると歯に穴が開いてしまいます。(虫歯)

C0は、歯磨きで改善することができます。

丁寧なブラッシングを心がけましょう。



# 🕒 生活リズムを身に付けよう

入学、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムが崩れやすくなります。  
自分の生活リズムを、見直してみよう！

## ① 早寝早起きを意識しよう



睡眠は日中の疲れをいやしてくれます。遅くまで学校や部活がありますが、家に帰ったらなるべく早く寝るように行動しよう。

また、毎日決まった時間に起きることが規則正しい生活の第一歩になります。☀

## ② 朝ご飯を食べよう



昨年度の調査で、朝ご飯を食べていない人が多くいました。

朝ご飯を食べないと、ぼーっとして元気が湧いてきません。朝は食欲がない人もいますが、少しずつでいいので、食べる習慣をつけてみてください。

## ③ 適度な運動をしよう



息が弾み、少し汗をかく程度の運動を週2回以上するとよいとされています。

時間がなかなか取れないときは、ストレッチでも構いません。体を動かすと血のめぐりがよくなり、体がかたくなり頭も気持ちもリフレッシュできます。

## けんこうそうだん し 健康相談のお知らせ

保健室では、定時制のみなさんの相談を受け付けています。

学校のことや仕事のこと、悩みや不安に思うことは、一人で悩まず話してみませんか？

誰かに話すことによって気持ちが軽くなるかもしれません。

気軽に立ち寄りください！

相談室

にちじ まいしゅうすいようび そうじしゅうりょうご  
日時：毎週水曜日 掃除終了後

ばしょ かい ほけんしつ  
場所：1階 保健室



※急ぎの場合には、いつでも職員室の鈴木沙奈まで連絡ください。