

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
令和元年7月3日 発行



体重



体重が急に増えた人は、こんな生活をしていませんか？

- 食事の時間が日によってバラバラ
- 夕食の時間が遅い
- 早食いをしてしまう
- あんまり運動をしていない
- 清涼飲料水をよく飲む
- お菓子を食べるときは袋のまま食べる
- 朝ご飯を食べずに昼食をたくさん食べる



チェックしてみましょう！

健康診断を終えて 自分を振り返ろう

健康診断は受けて終わりでは意味がありません。この機会に自分の健康観や生活習慣について考えてみましょう。

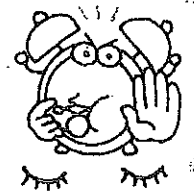
距離



目との距離はどのくらい？

- 本を読んだり勉強したりするときは・・・30cm以上
- パソコンやスマホのディスプレイは・・・50cm以上

休憩



目の休憩をとろう！

- 近くをずっと見ていると、ピントを合わせる目の筋肉は緊張したまま。こまめに休憩を入れて目を休ませましょう
- 1時間位勉強したら、10分間くらい休憩
- パソコンやテレビゲームは40分以上続けない

姿勢

姿勢に気をつけよう！

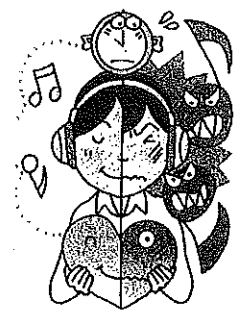
- 姿勢が悪いと・・・
- 目と本やスマホの距離が近くなる
- 長い間姿勢が悪いと、骨にも影響がでる
- 内臓が圧迫される
- 首や肩に負担がかかる



座ったときの正しい姿勢は！？

- 椅子に深く腰掛けて、背筋を背もたれに合わせてしっかり伸ばす
- 椅子に座ったときに床に足がぴったりつく
- 机とお腹が離れている

音



毎日のようにイヤホンやヘッドフォンを使う人は
ヘッドフォン難聴に気をつけよう！

- 長時間聴かずに耳を休ませる
- イヤホンで音楽を聴いていても、人の話し声が聞こえるくらいの音量にする
- 体調の悪いときは、イヤホンなどで音楽を聴かない



保護者の方へ

今年度行った健康診断の結果から、医療機関への受診が必要とされたお子さんに「お知らせ」を渡しています。早期発見・早期治療のためにも早い時期の受診をお願いします。なお、学校の健康診断は問題や疑いのある人をふるい分けるスクリーニングのため、最終的には異常がない場合もあります。あらかじめご了承ください。
なにかご不明な点がございましたら保健室万代まで連絡をお願いします。