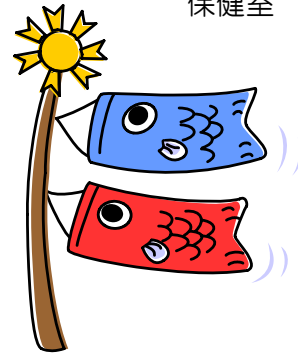


# えがお 5月

平成22年4月28日  
波崎第四中学校  
保健室



新学期が始まって、1ヶ月が過ぎようとしています。みなさん、新しい環境には慣れましたか？この時期は、からだや心の疲れが出やすく、体調を崩しがちになります。

明日からの7連休、みなさん思い思いの過ごし方で、緊張や疲れを癒して元気をたっぷり充電しましょう。そして、5月6日からまた元気に学校へ登校しましょう。

## 5月の 保健目標 自分の健康状態を知り、病気の早期治療をしよう。

先日、体位測定・視力検査・聴力検査の結果を配付しました。各自で、自分の健康状態を見直しましょう。また、結果と同時に病院の受診が必要な人には、受診のお知らせを配付してあります。受診のお知らせをもらった人は、早めにお医者さんへ行きましょう。

## 5月の保健行事

先月に引き続き、5月もたくさんの保健関係行事が予定されています。**お医者さんに来ていただいて受ける検査もあるので、検査の日は、なるべく休まないで登校しましょう。**

日程	検査項目	注意事項・準備物等
13日(木)	内科検診 【全学年】	・服装は、 <b>半袖・ハーフパンツ</b> になります。忘れずに準備してください。
18日(火)	歯科検診 【全学年】	① 当日の朝、必ず歯を磨いてきましょう。 ② 検査の時は、口を大きく開けましょう。
20日(木)	尿検査 【全学年】	・ <b>20日の朝、一番の尿をとりましょう。</b> ・朝、各学級で集めます。忘れずに持ってきましょう。 ※もし忘れてしまったら、21日に保健室へ直接提出してください。
27日(木)	MR混合予防接種 【1年生】	・麻しん・風疹の予防接種です。 ・予診票を忘れずに持ってきましょう。
31日(月)	心電図検査 【1年生】	・服装は、 <b>半袖・ハーフパンツ</b> になります。靴下は教室で脱いできましょう。 ・問診票を忘れずに持ってきましょう。

1日を元気に  
過ごすために

## 朝食をとろう!



### 『朝食の効果』

- ① 脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になる。
- ② 体温が上がり、からだがいっしょに動くようになる。
- ③ 腸が刺激されて、スムーズな排便につながる。

朝食を食べないと、脳もからだも昼食を食べるまでエネルギー不足でうまく働きません。また、1日2食の生活や排便リズムの不調は、肥満につながりやすいので注意が必要です。

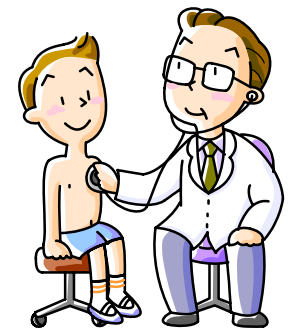
### 朝食を食べるために…

- ★食べる時間がない! → **朝早く起きる。そのためには『早寝』が必須です。**
- ★食欲がない! → **夕食を早めにとり、夜食を控えましょう。**
- ★用意する時間がない! → **パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意しましょう。**

## ～ 健康診断Q&A ～

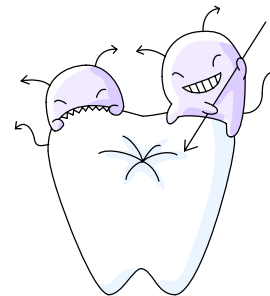
### Q1. 内科検診では、何がわかるの？

A. 内科検診では、学校医の先生がみんなの背骨や皮膚など、からだ全体の様子を見たり、聴診器で心臓の音や呼吸するときの音を聞いたりします。聴診器で聞こえる音は、心臓や肺の調子を知る重要な手がかりになるのです。



### Q2. 歯科検診で歯医者さんが言っている記号は何？

A. 乳歯はABCDE、永久歯は1～8の数字で表します。前歯が1または(A)、奥に向かって2(B)、3(B)…と進んでいきます。  
また、むし歯はC、むし歯になりかけている歯はCO(シーオー)と言います。18日の歯科検診で、歯医者さんの言っていることをぜひ聞いてみてくださいね。



### Q3. 尿検査でどんなことがわかるの？

A. 尿検査では、尿に血液やたんぱく、糖が混じっていないかを調べます。腎臓病や糖尿病は、自分では気がつきにくい病気なので尿検査で手がかりを見つけることはとても大切なのです。