

健康だより5月

発行：平成29年5月2日
塩山高等学校 保健室

つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ

新年度がスタートして1ヶ月。新しい学年、クラスに慣れてきましたか？
楽しく過ごせている人、なかなか慣れず苦労している人など、この1ヶ月間の感じ方は様々です。体と心はつながっています。だるさ、頭痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神的症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起こることは、決して珍しくありません。

自分のペースで少しずつ、新しい環境でのリズムを見つけていきましょう！

5月24日「自分で作る☆お弁当の日」

昨年度、全校生徒を対象に、キャリア教育講演会「自分でお弁当を作ろう！～食の大切さや楽しさを子どもに伝えられる親になろう～」が開かれました。講師は、「弁当の日」を考案した竹下和男先生でした。

「弁当の日」とは、親は手を出さず、献立、買い出し、調理、箱詰め、片付けまで全部子ども自身がやる「弁当の日」。

昨年度から始めた「お弁当の日」。ふり返りアンケート結果では、半数以上の生徒が何らかの形（自分で作った、親と一緒に作った、詰めただけ…）でお弁当作りに関わっていることが分かりました。

また、実施してみて、「作るの難しいけど完成したときは嬉しい」「親の有り難さが分かった」「友達と笑顔で弁当について話しながら食べるのができた」「花嫁修業になった」などの感想が挙がりました。

* 図書館にも、「お弁当の日」コーナーがあり、お弁当レシピなどの本が紹介されていますので、ぜひ覗いてみてください。

5月・6月の検診日程

検査項目	対象	日時
内科検診・ 耳鼻科検診	1年生	6月15日（木）午後
	2年生	5月25日（木）午後
	3年生	5月18日（木）午後
歯科検診・ 眼科検診	1年生	6月23日（金）午後
	2年生	5月19日（金）午後
尿検査（一次）	全校生徒	5月16日（火）登校後すぐ
尿検査（二次）	要精検者 未検者	5月31日（火）登校後すぐ



新学期疲れかな？

尿検査

月 日 () 提出



視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



健康診断の結果から生活を見直そう

聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか？
歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。

