

**5・６月の保健行事**

野田市立第二中学校

保　健　室

平成28年5月18日



初夏に吹く風を「薫風」といいます。でも風が薫るってどんなにおいがするのでしょう？　若葉の薫り？　それともおいしい給食の薫りでしょうか。　どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできそうですね。

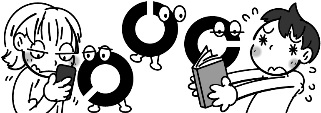
**5月の保健目標**

自分の健康状態を知り、病気の治療をしよう

これまでの健康診断の結果、受診が必要な人へ「検診結果のお知らせ」を渡していますので、早めに医療機関を受診してください。学校検診は受診の必要性を判断するために行なっています。正確な検査は必ず医療機関で診てもらいましょう。受診が済んだら「報告書」を担任へ提出してください。

今年いちばん気になる検査の結果が・・・

二中全体で　視力Ｃ以下の人が２５％もいました　（４人に１人の割合）



視力C以下は どのくらい視力が悪いのかというと…？？

数字で表すと

0.6～0.3

もしも車を運転する人の場合だったら･･･

危険なため運転してはいけない！

（眼鏡等の使用が法律で決められています。）

自転車も車道を走ることが多いので、見えないままで乗るのは大変危険です。

このままではマズイ！「赤信号」レベルです。

集会などの距離では人の顔がよく見えない。



ボール･シャトル系のスポーツでは

反応がにぶくなる、ミスが増える。

後ろの席から

黒板の文字がほとんど見えない.





３年生はもうすぐ修学旅行!!

( 5/23月～25水 )

健康管理はバッチリかな？

５月11日（水）歯科検診　全学年

５月18日（水）眼科検診　全学年

５月27日（金）尿検査二次　該当者

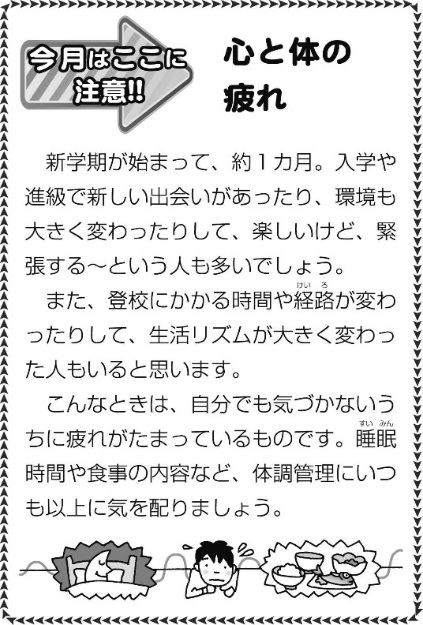
５月31日（火）内科検診 ①２年１・２組、３年、あしたば女子

６月 ７日（火）内科検診 ②１年、２年３・４組、あしたば男子、欠席者

６月21日（火）心電図検査 １年のみ

内科検診について

今年度より運動器検診も一緒に実施します。運動器検診保健調査票をもとに診察してもらいます。汗ではりついてしまうため肌着は事前に脱いで体操服１枚（女子下着は着用可。ただしｶｯﾌﾟ付ｲﾝﾅ-は不可）（男子は上半身裸）で受けます。スムーズな検診に協力をお願いします。



あれ？　なんかちょっと疲れてる？

新しい環境で頑張る日が続いて、そろそろ疲れが出る人も。なんとなくやる気が出なかったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり…。

そんなときは一度試してみて！

↓　↓　↓

・スポーツをする　・好きなことを想いっきりやってみる　　・音楽を聴く

・いつもと違う場所に出かけてみる　　・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

・本を読む　　・誰かに話してみる　　・早く寝る　　　・ペットと遊ぶ

・気になっていることを紙に書いて、頭からいったん離す

《リラックスできる呼吸法》

からだの力を抜いてお腹をへこませながら

口で息をゆっくり吐く

吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む