

いほけんだより5月

伊丹市立西中学校



健康診断 結果もこれから生かそう!

歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずに
しっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は?

■ B (0.9~0.7)

■ 念のため眼科を受診しよう

■ C (0.6~0.3)

■ D (0.2以下)

■ 早めに眼科を受診しよう
■ 専門医の指示に従って、
メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、
目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は?



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人も
バランスのいい食生活と
適度な運動を続けよう

もしかして 疲れてる?

からだと心をチェックしてみよう

からだ



- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ おなかの調子が悪い
- ☐ 頭が痛い

心



- ☐ イライラする
- ☐ やる気がでない
- ☐ 落ち込むことが多い
- ☐ 集中できない
- ☐ あせりや不安がある

新しい環境の中でがんばりすぎると、
からだや心が「ちょっと休憩して」のサイン
を出すことがあります。

チェックがいくつかついた人は、ちょっと息
抜きしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ