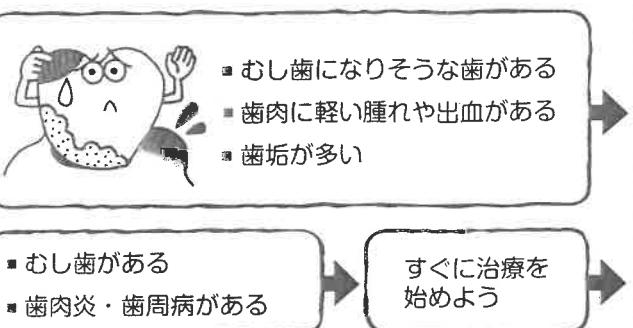


ほけんだより5月

伊丹市立西中学校

健康診断 結果をこれから生きがそう!

歯科健診の結果は?

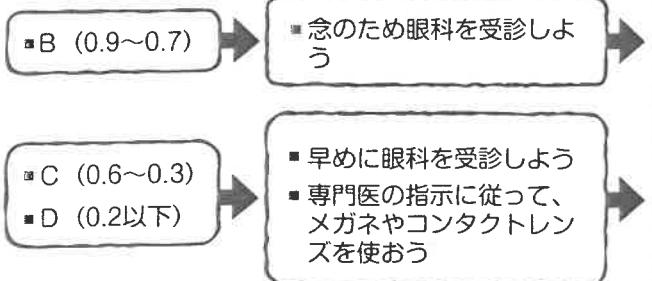


今後の生活で気をつけること

- 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?



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?



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