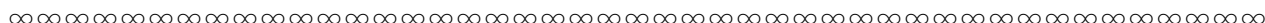


ほけんしつ



やり残しのないよう、一日一日を大切に、健康に過ごしましょう♪

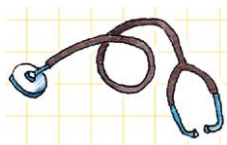


『素晴らしい』存在♪



★何か心配なことがある人はいつでも保健室に来てください。  
または、信頼できる大人に話してみてくださいね。





☆4月になると、自分を知るために

「健康診断」が始まります。



みなさんは、知っていますか？じつは「健康診断」は  
小学校・中学校だけで行っているものではありません。  
進学しても、就職しても、ずーっと行うものです。

なぜ？それは、自分のからだ**が健康であるかを知る**ためです。もし、病気になっていても  
早期に発見できるからです。どのように生活すれば、「健康」が維持できるのか、病気が見  
つかったときは、早期に治療して、「健康」に過ごすにはどのようにすればよいかを考える  
きっかけになります。今までもこれからも、みなさんが経験している毎日は、  
「健康」に、そして充実した人生を送るための土台の部分です。

●健康診断にむけて、準備をお願いします。

1、視力の低下を防ぐために、ゲームやテレビ、  
パソコンなどの電子機器を使う時間を  
自分で決めて、守りましょう。時には3分ほど  
目を閉じたり、温かいタオルなどを  
当てて、目を休めましょう。



2、病気やケガをしていないのに、  
両腕を伸ばして、バンザイが出来ない人や、  
しゃがめない人がいます。右の図のよう  
なことを試してみてください。



3、ていねいな歯みがき。

6月の歯科検診の後、受診してください、と、  
受診票を渡した人はとても多かったです。

そして、残念なことに、受診票を学校に提出していない人もまだ40%以上います。  
これからでも遅くはありません。歯科医院を受診して、  
口の中の状態を診てもらってください。



予防は、鏡をみて、優しい力でゆっくり、ていねいに（時間をかけ）  
歯みがきすることだと思います。

