

ほけんしつ

2月28日、突然、新型コロナウイルス肺炎感染症の予防措置として休校になり、あれから3週間が過ぎ、「三寒四温」（寒い日と暖かい日が繰り返される）の時季になりました。晴れた日は、例年より気温が高く、日差しは暖かですね。しかし、1日のうちでも気温の変化が激しく、同時に花粉がとび、アレルギー体質の人をはじめ、体調を崩しやすい時季といえます。学校が休みであっても、【早寝・早起き・朝ごはん】の初心に戻って、健康な毎日を過ごしましょう。



The diagram shows a horizontal row of 30 small geometric shapes. The shapes are circles, triangles, squares, diamonds, and pentagons, some filled with black or white. They follow a repeating pattern every 6 shapes.

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

頭は？ のどは？
お腹は？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

体はだるくない？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

ゆううつな
気分はない？

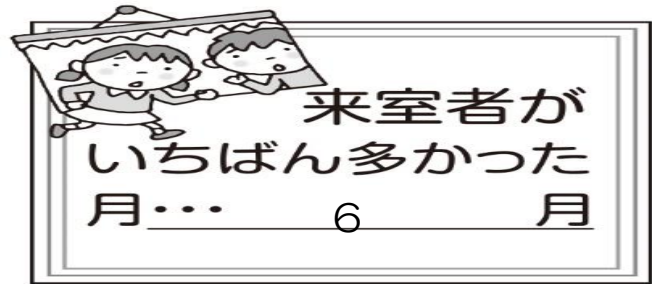
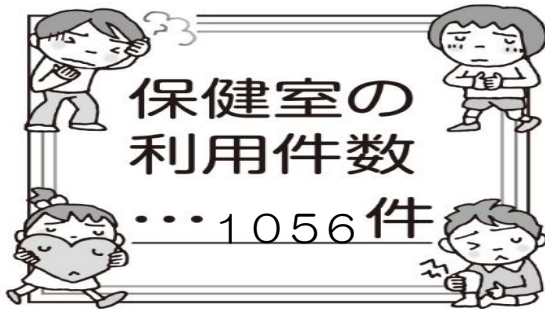
肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

いつもとちょっと違うな—と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

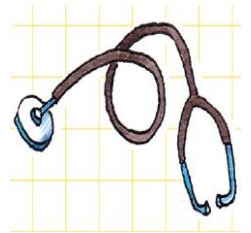
自分の健康を守るのも自分です。

2019（平成31）年4月から2020（令和2）年2月末までの1年間の保健室利用状況です。「自分」はどうだったか振り返ってみてください。ケガも体調不良もつらいので、できれば経験したくないですね。今後どのように生活すれば、健康に過ごすことができるのか、考えるきっかけにしてください。



☆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、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。（**運動器健診**）



2、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。

3、ていねいな歯みがきをしましょう。



6月の**歯科健診**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は、まだたくさんいます。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。

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