

Health 5月

平成29年 5月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

早いもので、新学期が始まり、1ヶ月が経過しました。

みなさん、体調はいかがですか？新しい環境に馴染むため、体も心も一生懸命がんばってきたのではないのでしょうか？

5月はそんながんばってきた人にとっては、多かれ少なかれ疲れが出てきて、体も心も動かなくなることがあります。俗に言う「5月病」といわれるものです。もし、5月病が疑われたら、一休みして、自分の体と心の「声」を聞いてみましょう。「しんどいな〜…」と思うときは、思い切って休養をとるのも早期回復の手段です。しっかり自分の心身と向き合って、自己管理をしていきましょう！

思いあたる人はいませんか？



定期健康診断の結果を返しています。

定期健康診断が尿検査を残すのみとなりました。歯科検診の結果は全員に、その他の結果については所見のある人へ返しています（後日異常のなかった人にも個人票にして検査結果の一覧表を返す予定です）。

定期健康診断は病気の早期発見と早期治療開始を目的の一つとしています。「病気の可能性があるかも…」という体のサインを医師や検査機関が見つけたら、医療機関で詳しい検査や診察を受けるよう、みなさんにお伝えしています。その中には、病気ではない人もいると思いますが、学校では、みなさんが健康で安心・安全に過ごして欲しいという願いもこめて、医療機関への受診を勧めています。検診・検査結果で所見のあった人は、時間を作って医療機関へ行き、自分の体をしっかり診てもらい、体調管理を行ってください。

なお、受診した人は、保健室へ受診票を提出するなど、保健室に報告してください。よろしくお願ひします。



学校医の先生のアドバイス



歯科医 平野先生より

- ・むし歯のなかった人も1年に1回は歯科で検診を受けよう！
- ・フロス（糸ようじ）で歯間のケアも習慣づけよう！
- ・歯の磨きすぎに注意しよう！
（力を入れすぎないで磨く、過度な歯磨き粉の使用をしない等。歯が削れたり、歯ぐき下りの原因になるとのこと。）



眼科医 広兼先生より

- ・コンタクトレンズを使用する人は、医師の指示に従い、使用方法をきちんと守ろう！
- ・カラーコンタクトレンズは粗悪品もあるので出来る限り使用しないこと！
（本校では学校生活において、カラーコンタクトは禁止です！）
- ・色覚検査を受けたことがない人は、自分の特性を知るためにも一度は検査を受けることをお勧めします。
（保健室では希望者への色覚検査を行っています。保護者と相談して検査を希望する人は保健室へ気軽に声をかけてください。）

