



令和6年5月7日
気仙沼高校定時制
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れてしまうときもあります。誰でもこの時期は疲れやすいものです。頑張るのはいいことですが無理はせず、たまにはゆっくりする時間を取って心や体を休めてみてください。

今後の健康診断の予定

 歯科検診 日付：5月17日（金） 時間：18：40～

歯や歯肉、顎関節に異常がないかを診てもらいます。検診前日に問診票を配布しますので、記入をお願いします。給食後に口内を診ていただくことになるので、必ず歯磨きをしましょう。

日程が変更になりました！

 耳鼻科検診 日付：6月12日（水） 時間：18：40～

両耳と鼻、喉を診てもらいます。耳の中に異常がないか見えるように、前日までには耳垢を取っておくようにしましょう。口を開けて喉も診ていただくので、給食後に口の中をきれいにしておきましょう。髪が長い人は結ぶか耳にかけるようにしてください。

 内科検診 日付：6月13日（木） 時間：18：40～

心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。

健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

（ 気になるところがあった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎの人 ）

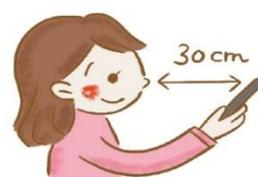
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



裏面もあるよ 



よい睡眠で体も心も健康に過ごそう

連休が明けて、生活リズムは乱れていませんか？定時制高校は夜型の生活リズムになるので長い連休があると生活リズムを戻すのが大変な人もいます。生活リズムを整え、良い睡眠をとることで体も心も健康に過ごすことができます。

生活リズムが乱れているな・・・という人は、今までの習慣をすぐに変えるのは中々難しいですが、正しい知識をつけて少しずつ改善をしていけると良いですね。もうすでに生活リズムが整っている人は知っていることも多いかと思いますが、クイズもあるので是非挑戦してみてください。

世界で一番寝不足なのは！？

世界睡眠時間ランキング

	南アフリカ	9時間13分
	中国	9時間02分
	アメリカ	8時間51分
	⋮	
最下位	日本	7時間22分

睡眠時間ランキングでは、世界の国の中で日本は最下位。睡眠時間が一番短い国なのです。厚生労働省の『健康づくりのための睡眠ガイド2023』では、高校生の推奨睡眠時間は8～10時間とされています。

『日中に眠たくなってしまう』『気持ちにムラが出やすい』『脳が疲れていてうまく働かない』『勉強に集中できない』『体調が悪くなりやすい』などという症状を感じる人は寝不足の可能性がります。もっと寝たいけれどなかなか寝付けないという人もいます。寝付けない理由は人それぞれかと思いますが、下にあげた「よい睡眠のために今日からできること」をやってみると変わることもあります。まずは是非試してみてください。もし睡眠のことで悩んだときは相談してくださいね。

よい睡眠のために
今日からできること

起きたら太陽の光を浴びる



起きたらご飯を食べる



運動をする



寝る前はゲームやスマホはOFF



お風呂に入ってリラックスする



睡眠クイズに挑戦！

右のQRコードをタブレットやスマホで読み込んでクイズに挑戦してみよう！Google フォームのクイズに参加できます。答えをすべて入力して送信すると、答えと解説を見ることができます。何問正解できるでしょうか。是非結果を先生にも教えてね👉

