

保健だより 5月号



令和3年(2021年)5月

新学期がスタートし約1か月が経ちました。そろそろ学校生活に慣れてきましたか。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

保健室では、生徒自身が心や体の健康を適切に管理・改善できるように支援していきたいと思っています。心配なことや配慮してほしいことがあれば、遠慮なく申し出てください。



今後の保健行事

	対象	日程
歯科検診	1年生全員 2-1	5月19日(水)午前
	3年生全員 2-2、2-3	6月8日(火)午前
眼科検診	対象者のみ	5月20日(木) 13:30~
耳鼻咽喉科検診	対象者のみ	6月1日(火)

歯科検診
当日は、
登校前
に、必ず

		13:30~
尿検査	未提出の生徒 二次対象者	5月26日(水) 6月9日(水) 6月17日(木)【最終日】
心臓検診(二次)	対象者のみ	6月7日(月)午後

裏面もあります

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000(*) mL) ④ 涙 (約1mL)

(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、□の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、□の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと□30回以上が目安です。



保護者の皆様へ

○健康診断に関すること

定期視力検査結果のお知らせを返却しました。視力の結果が B、C、D だった方は専門医の受診をお願いします。視力の結果が A だった場合は受診の必要はございません。

視力測定以外の健康診断の結果は、受診が必要な方に用紙を配布しています。その際は受診をお願いいたします。受診後は用紙を学校にご提出ください。