

# ほけんだより 5月

令和3年5月10日  
 湘南養護学校  
 保健室

新学期がはじまり1カ月が経過しました。新しいクラスでの生活には慣れてきましたか。  
 新生活に慣れ、ちょうど疲れが出てくる時期です。上手にリフレッシュして5月を元気にすごしましょう。

## 健康診断が続いていきます 5月の予定

6日(木)	体重測定	中学部
7日(金)	体重測定	小学部
10日(月)	体重測定	高2・3
11日(火)	尿検査	2次対象者・1次未提出者
12日(水)	歯科検診	高等部
13日(木)	心電図検診	小1・小4・中1・高1・昨年度欠席者 ※心臓の管理を定期的に行っている方は通院した際の結果を心臓手帳で教えてください。
	整形外科検診	高等部1
14日(金)	体重測定	高1
20日(木)	精神科検診	小6、高2-1、高2-2、高2-3
21日(金)	結核検診	高1
25日(火)	眼科検診	欠席者
26日(水)	内科検診	高等部欠席者・小学部・中学部
27日(木)	精神科検診	小1・小4・中1-1・中1-2



☆心臓検診、結核検診は予備日がありませんので欠席がないようご協力をお願いします



### 5月の保健目標

## 「清潔な生活習慣をみにつけよう」



日々の身の回りの清潔は、健康を保つためには大切な生活習慣です。4月に実施した耳鼻科検診で「耳垢栓塞」といわれた方が多くみられました。そのため、今回は「耳垢栓塞(じこうせんそく)」について説明したいと思います。

#### 【耳垢栓塞とは】

耳垢が大量にたまり、耳に栓をしたような状態になってしまうことをいいます。

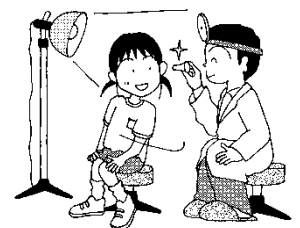
#### 【どうして耳垢栓塞になるの】

耳垢は乾燥された耳垢であれば自然に排出されることがありますが、湿っている耳垢は付着したままで固まってしまうので耳をふさいでしまいます。また、綿棒で耳掃除をする際に耳垢を逆に奥へ押し込んで固めてしまうことがあり、それも原因の一つです。

#### 【耳垢栓塞といわれたら】

閉塞した耳垢を自分でとることはできません。耳鼻科での処置が必要になります。

耳鼻科に通院をし、耳垢をとってもらいましょう。



# 爪伸びすぎていませんか？

爪が爪の役割をきちんとはたしている？

## 爪の役割とは

① 指先に力を入れるときに支える



② かゆいところをかく



③ 指先を保護する



検診中に爪を見ると、爪が伸びすぎている人が多くみられます。伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまいます。手のひら側から見たときに、指先から爪が見えないくらいがちょうどいい長さです。

今みなさんの爪の長さはどうですか。

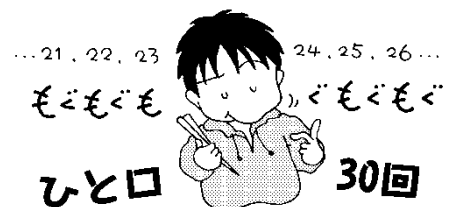
定期的に確認してみてくださいね。



## 太ったかな…と思ったら

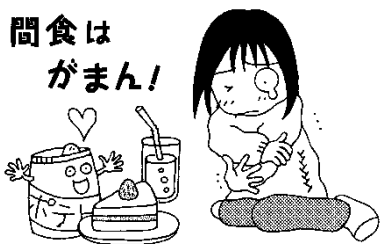
無理なダイエットは、かえって身体の調子を崩してしまいます。お菓子などの食べ過ぎや運動不足などが続き、「太ったかな…」と思っている人は、今日からこんなことに気をつけてみませんか。

ゆっくりよくかんで食べる

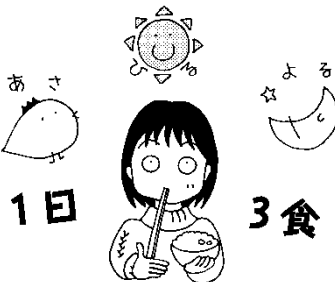


早食いは食べ過ぎのもとです。

間食は  
がまん!



1日2食は逆効果。朝食は抜かずにしっかりとって、夜を少し軽めにしましょう。



やっぱりメインは3度の食事。ジュースは糖分がいっぱいです。

運動の習慣をつける

