

5月の花を咲かせるのは?
こんな英語の言葉を知っていますか?
「April showers bring May flowers.」
(4月の雨が5月の花を咲かせる)
「うれいしがあっても、さと後でいいことがある」と教えてくれる言葉です。日本でいう
「苦あれば楽あり」。
こんな表現もあります。
「Take the bad with the good」
(いいとも悪いとも受け入れなさい)
「楽あれば苦あり」毎日いいとばかりあるわけ
じゃない」という意味ですね。

今のあなたは、どちらの言葉が響き
ますか? 嫌なことがあってた日は、
声に出して言つかるのもいいかも
しませんね。

過ごせるといふと疲れたりひと休みをすやすかに
たらひとと寝れちゃうと寝起きもまた大丈夫。
ねべ人もまだ疲れてしまふまでも大丈夫。
うねべて、毎日を積み重ねると、自分の
人生が美しい季節となりましたか?

保健だより

保健室からのおしらせ

内科検診の時は、必ず半そでの白の体操が要ります
忘れなくようにして下さい!



5月ほけん行事

13日(金) バ電団 1年

16日(月) 再検尿

25日(木) 内科検診
3年、2年

26日(木) 2次検尿

27日(金) 内科検診

30日(月) レントゲン
職員
8:55～9:40まで

健康診断

結果を召されからに生きがそう!

歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかつた人も、油断せずに
しっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は?

B (0.9～0.7)

意のため眼科を受診しよう

C (0.6～0.3)

早めに眼科を受診しよう
専門医の指示に従って、
メガネやコンタクトレンズを使おう

D (0.2以下)

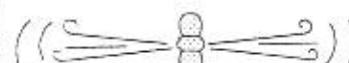
今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、
目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は?



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかつた人も
バランスのいい食生活と
適度な運動を続けよう

