

5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のどわざを知っていますか?
 「April showers bring May flowers.」
 (4月の雨が 5月の花を咲かせる)

「辛いことがあっても、きっと後でいいどわざがある」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)

「苦あれば楽あり」毎日いいどわざがあるわけじゃない」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? 嫌なことがあった日は、声を出して言ってみるのもいいかもしれませんね。

緑が美しい季節と切り替わった。新しい学年には、なれてきましたか? 予定がたつた、なれない、なれない、自分も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましよう。ただ、「あっ」と疲れたな」と感じたらひと休みを。こころも体も健やかに過ごせるといいですね。

保健だより



保健室からのお知らせ

内科検診の時は、必ず半そでの白の体操が要ります。忘れなようにして下さい!



健康診断 結果もこれから生かそう!

5月(けん)行事

- 13日(金) 心電図 1年
- 16日(月) 再検尿
- 25日(水) 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

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



なにもなかった人も、油断せず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)

■念のため眼科を受診しよう

- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

■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

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
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- 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

肥満ややせではなかった人も、バランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

