



生駒市立上中学校
保健室
2026年5月8日



新年度が始まり1カ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいると思います。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

健康診断の結果を生かそう！

健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。

<身長・体重>

- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★よくかんでゆっくり食べよう
- ★毎日、適度な運動をしよう



太りすぎていた人は・・・



- ・間食や夜食をひかえよう
- ・揚げ物ものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は・・・



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう

<視力>

- ★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離してみよう
- ★ゲームや動画鑑賞は時間を決めて、こまめに休憩しながらにしよう
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は・・・

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法を守ろう



自分でできる



乗り物酔いの予防策

前日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる。
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる。

「酔うかも…」
という不安な気持ちに
ならないくらい
準備万端にして
臨みましょう。



当日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目。
- トイレは余裕をもって済ませておく。
- 体を締め付けない服装で。
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む。

揺れの少ない
窓側の席



ベルトは
ゆるめに

遠くの景色を見るか、
目を閉じる

読書や手元を見る
細かい作業は
避ける

友だちと
おしゃべりして
リラックス

爪は健康のパロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。一度自分の爪をチェックしてみよう！



注意が必要な状態

縦筋がある	→ 睡眠不足、つかれ
青白い	→ 鉄分不足、貧血
横筋がある	→ つかれ、ストレス
割れやすい	→ 栄養不足
二枚爪	→ 乾燥、栄養不足

5月の健康診断予定

- 11日(月)心電図予備日(1年 前回の欠席者)
- 12日(火)検尿2次検査と1次未提出者
- 14日(木)眼科検診(1年と2・3年抽出者)
- 21日(木)検尿予備日
- 26日(火)内科検診(1年)

