

4月からたくさん健康診断がありました。今、終了しました。
自分のからだについてきちんと知っておくことは、健康に過ごすためにはとても大切なことです。健診の結果、詳しい検査を勧められたり、治療が必要というお知らせをもらった人は、なるべく早く受診しましょう。

★医療機関で検査結果を記入してもらう際、文書料が発生する場合があります。詳しくは各医療機関へお問い合わせください。



視力

メガネやコンタクトを装着していても視力0.9以下の人が多かったです。黒板の文字、ちゃんと見えませんか？
暗い所での読書や長時間のゲームやスマホいじりしていませんか？



歯科

歯肉のある人は減ってきています。歯肉炎になりそうなお人、歯みがき不十分なお人がたくさんいます。一生使う大切な歯です。しっかり歯みがきしましょう！

耳鼻科

結果のお知らせで「耳垢」というチェックのついていた人は自分で耳掃除をしましょう。「耳垢」のみチェックのついている人は耳掃除がきれいにできなければ受診の必要はありません。

夏休みがチャンス！

まだ受診できていない人は、いつもより時間に余裕ができて夏のうちに受診しましょう。



しっかり治療は2学期に備えましょう！！



検診結果で疑問に思ったりわからないことがあればいつでも聞きに来てください。



夏休みを元気にすごそう😊

暑い夏は身体に無理が生じて体調を崩しやすい季節です。また夏休み中は生活リズムも乱れがちなので要注意！！

① 冷やしすぎに注意

熱中症予防にも冷房は必須ですが、外との温度差がありすぎて体温調節がうまく行かないと結果的に体調を崩してしまいます。

② 食事に注意

1日3回、規則正しくよくかんでしっかり食べる！

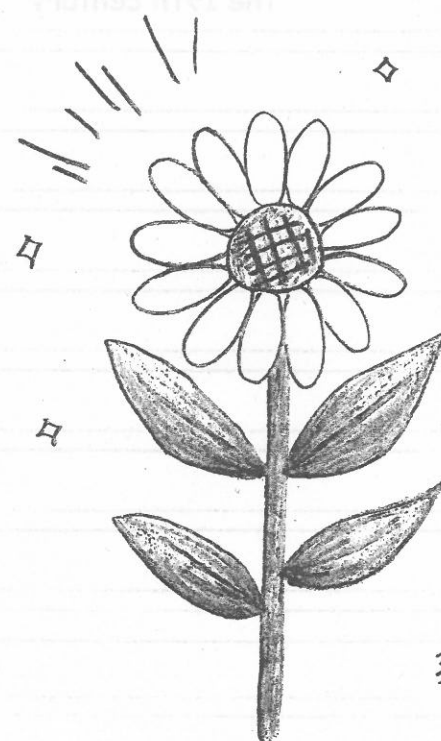
🍷 豚肉などに含まれるビタミンB1は疲労回復に！

③ 水分・ミネラル不足に注意

汗をかいたら水だけでなくミネラルも補給しましょう。
また冷たいものを多く飲んでいると胃腸の働きが悪くなります。

④ 質の良い睡眠を

体内時計がくずれないように夜にならないうちに就寝しましょう。
体と脳の疲れをリセット！



夏に咲く大輪の花

ひまわり

私はおまぐせも向いて元気よく咲くヒマワリが大好きです。パワーをもらえる気がするわ♪

そう。それってまちがっていないですよ♪
色には「ヒーリング」効果といって、その色を見ることで心身の疲れなどを癒す作用があるんです。

ひまわりの黄色には気分を元気づけて心の動きをよくして孤独感を和らげてくれる効果があります。

勇気や自信を持ちたい！ 明るく元気になりたい！
そういうときにはヒマワリを飾ってみてはどうですか？