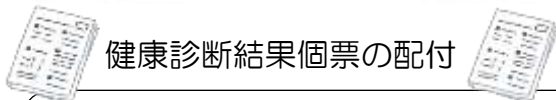


# ほげんだより7月

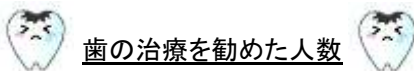
懐風館高校 保健室

2019.7.19



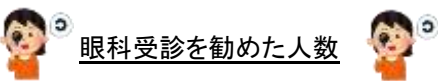
## 健康診断結果個票の配付

4月～6月にかけて様々な健診を実施しました。その結果を1人ずつまとめて個票にしましたので、自分の健康管理に役立ててください。身長や体重だけでなく、視力や歯科、BMI指数などにも興味をもってもらえたらと思います。



### 歯の治療を勧めた人数

1年:97人 2年:88人 3年:119人



### 眼科受診を勧めた人数

1年:90人 2年:68人 3年:86人

むし歯になりかけの人や視力が低下している人もいます。夏休みは受診のチャンスです!! 気になるところがある人は必ず受診しましょう。また、受診した人は、以前に渡している報告書を提出してください。

## 思春期ニキビQ&A

Q 何回も顔を洗っているのにニキビができた!

A 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は1日2回まで。ゴシゴシこすらず優しく洗い、保湿も忘れずに。

Q ニキビはつぶしてもいい?

A ニキビをつぶすと雑菌が入り、あとが残る原因になります。つぶさず、市販の薬を塗るか皮膚科に相談を。

Q ニキビを隠したい!

A マスクをつけたり前髪をかぶせたりすると、ニキビを悪化させる原因になります。気になっても、刺激しないようにすることが大切です。

## 夏に摂りたい栄養素



エネルギー代謝を円滑にする手助け  
主な食品  
豚肉・かつお・レバーなど



エネルギー源  
主な食品  
肉類・マグロ・豆腐・牛乳など



日焼け予防やストレスや病気の抵抗力を強める  
主な食品  
ブロッコリー・いちご・キウイなど



疲労回復  
主な食品  
酢・レモン・梅干・柑橘類など

## 保健室来室数

1学期(4/1～7/17)については、内科的理由で来室する生徒が多く、その内訳で1番多かった理由は頭痛、次に腹痛でした。しかし、後半になるにつれて悩みを相談しに来る生徒の割合も増え始めました。夏休みに体も心もリフレッシュできればと思います。

