

# 12月 ほけんだより

大社高校保健部

## ＊健康診断の精密検査に行きましょう

4月に健康診断、6月に身体測定・視力検査が実施されました。  
その結果、「要精密検査」と判定された人で、今日までに受診・相談して、

報告書類を保健室に提出した人は、なんと **8.3%** ほどです！

**残りの約92%の皆さんは、まだ健康診断が終わっていません！**

(特に歯科、耳鼻科、視力検査で要精密検査の判定になった人が多いです)

未受診の人の中には、個別に保健室で「〇日までに病院へ行きましょう」と話をした人もいます。その後、受診しましたか？

**未受診の人は、冬休み中に必ず受診しましょう！受診した人・家庭で相談して様子を見ることにした人は、速やかに書類を保健室まで提出してください。**

内科検診結果のお知らせ

〒 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

この医療機関は、専門医による精密検査の結果をお知らせいたします。なお、受診されましたら、その結果を下記の手続きに記入し、学校へ提出してください。

姓	名	姓	名
姓	名	姓	名
姓	名	姓	名
姓	名	姓	名
姓	名	姓	名

保護者記入欄

【お名前】お名前をここに記入し、捺印をお願いします。

受診結果 1. 異常なし 2. 受診済み 3. 精密検査 4. その他 ( )

医師からの説明 印 ( )

【今後の注意事項】

捺印欄

保護者氏名 印

<保護者の方へ>

受診結果や、医師からの指示を記入してください。

**〇**の部分には、保護者氏名をご記入いただき、押印をお願いします。

下の部分が保護者記入欄です

## ＊管理栄養士さんの講演会がありました

1年生を対象に、出雲保健所の管理栄養士 飯塚奈津美先生に、正しい食生活についての講演をしていただきました。  
その内容の一部をお伝えします。



### 朝食について (3つの役割)

- ① **からだのスイッチを入れる**  
(食べたものを消化することで、体温が上がりからだ動き出す)
- ② **頭のスイッチを入れる**  
(食べることで、考えるために必要なエネルギーが確保できる)
- ③ **おなかのスイッチを入れる**  
(食べたものを消化し、排便のリズムが整う)

☆ 朝食を食べる人は、食べない人よりも **体力があり成績が良い** という調査結果もあるそうです。毎日朝食を食べよう心がけましょう。

### 間食について

- ・ お菓子(ケーキ、菓子パンなど)には、バナナ3本分以上のエネルギー量があるが、それを消費するための栄養素が不足しているため、蓄積されて肥満やむし歯につながる。
- ・ カップ麺を食べるときには、汁をすべて飲み干すと塩分を摂り過ぎてしまうので、汁は残すようにする。
- ・ ジュースには砂糖がたくさん入っているので、水やお茶の代わりに飲むことには注意が必要。(ペットボトルの3分の1くらい入っているものもあります！)



＊今の食生活を振り返り、自分で食べるものを自分で考えてみましょう＊