

●眼科健診● 目に病気の疑いがないかどうかを調べます。

目の病気の中には、視力低下の原因となるものや、プールなどで他の人に感染させるものがあります。眼科検診ではまつげやまぶた、結膜、角膜、水晶体など目の外側の部分をみてもらい、目の病気によって普段の生活の中で何か困ることがないか、治療が必要かどうかをみてもらいます。

● 日 時 4月28日(木) 8:45~

● 場 所 保健室 ● 医 師 窪田先生

●色覚検査について

眼科医での検査をおすすめしていますが、保健室でも簡易検査ができます。ご希望の方はご連絡ください。

健診の受け方

- ①連絡がきたら、男女別出席番号順に並んで移動してください。
- ②保健室には3人入り、1人出たら1人入るようにします。
- ③自分の順番がきたら名前をいいます。
- ④相談したいことがあれば、申し出てください。
- ⑤終わったら教室に戻ってください。

待っているときは
静かに!

●腎臓検診(尿二次検査)●

前回出していない人と二次検査対象の人は必ず提出してください。

● 配 布 4月28日(木)

前回の容器は使えません。一次検査の人も二次検査の人も新しく配られた容器を使います。

● 提 出 5月 2日(金) 登校時に各自、保健室に提出してください。

● 予備日 5月11日(水) 登校時に各自、保健室に提出してください。

→予備日が学校で提出できる最終日となります。この日に持ってこなかった場合は学校でとるか、医療機関で検査してもらうことになります。(お金がかかることもあります。)

●心臓健診●

● 対象者 1年生と海外からの転入生

● 日 時 5月 6日(金) 13:25~

● 場 所 図書室

● 服 装 体操着登校(転入生は制服のままでよい)

脳とお腹は、ちよう仲よし

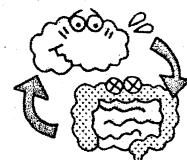
けんかしちゃって
食欲がない。

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も
いいちようし!

