

5月のほけんだより

真野中学校 保健室 令和6年5月15日 発行



新年度が始まり約1ヶ月がたちましたが、みなさんの心や体の調子はどうでしょうか？
5月は季節の変わり目です。学校生活にもなれ、疲れが出る頃です。心や体の疲れを感じている人は、栄養と休養が一番です。夜はしっかり寝て、体の疲れをとる生活を送りましょう。
また、熱中症にならないよう、こまめに水分補給するよう心がけましょう！！



新学期がはじまって約1ヶ月・・・

ココロ ♥ からだ 疲れていませんか…？



こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級を機会に「がんばるぞ！」と書いていただけれど…不安や緊張のせいで心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。

そして、おうちの人や先生など、信頼できる人に話してみてくださいね。これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“^{ちから}力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



睡眠
足りていますか？



心や体の疲れ、集中できない、いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言にイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足の人

- ・気持ちが不安定になりやすい。
- ・成長ホルモンが出にくい。
- ・脳が疲れていて、うまく働かない。勉強に集中できない。

Q.



QRを読み込んでクイズに挑戦してみよう。何問正解できるかな？すべて入力して送信すると、答えがわかります。



通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



水分(多めに)とタオル、毎日必ず持ってきましょう！！



忘れずに
水筒を

「熱中症は夏になるものでしょ？」
いやいや、違います！！

急に暑くなるこの時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険があります！！油断せずに、しっかり対策しましょう。
疲れたときや、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。

視力検査で視力 B・C・D の生徒に健康診断（視力）のお知らせを出しています。

◆お知らせをもらった人は、学校での勉強にさしつかえる可能性があります。この機会に受診しましょう。

- A: 視力 1.0 以上** 良好。学校生活に影響なし
- B: 視力 0.9 ~ 0.7** 条件によって学校生活への影響がある
- C: 視力 0.6 ~ 0.3** 教室後方からは黒板の字が見えにくいことがある
- D: 視力 0.3 未満** 教室の前方でも黒板の文字が見えにくい

視力の結果が B、C、D だった人(矯正視力が B・C・D も含む)に視力検査結果のお知らせを配付しました。全校生徒の 60% でした。※昨年度よりも 10% 増加しています。



視力検査

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもる
アドバイス!

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強、ゲームをするときは、目から 30cm 以上離して見よう。
- ★ ゲームが時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう。
- ★ 20分~30分に1回は遠くをみよう。
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう。
- ★ 自分の目に合った眼鏡やコンタクトを使用する



◆学校歯科医さんより◆

- ◆視力検査のお知らせをもらった人は受診してください。
- ◆眼科で処方されたコンタクト以外のおしゃれ用コンタクトを使用しないようにしましょう。
- ◆メガネやコンタクトを使用している場合は、定期検診に行きましょう。

5月31日は 世界禁煙デー



5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた世界禁煙デー。

「たばこを吸わないことがあたりまえ」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい! その理由は・・・

がんなどの病気の原因になる

たばこの煙には、がんの原因になる有害物質が 70 種類以上含まれます。心臓疾患や脳梗塞、糖尿病…歯周病などの原因にもなります。

依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度たばこを吸う習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。

未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。
友人からすすめられても“NO”と断る勇氣を持ちましょう。自分の体や心を守るために「NO」が言える人になりましょう。

~今後の主な保健行事~

まだまだ続きます 健康診断

| | |
|----------|------------------|
| 5月21日(火) | 2・3年 耳鼻科検診 |
| 6月28日(火) | 1年 耳鼻科検診 |
| 6月29日(水) | 検尿(二次) |
| 6月30日(木) | 3年 歯科検診 |
| 6月14日(金) | 1年 色覚検査(希望者のみ) |
| 6月20日(木) | 2年 歯科検診 |
| 6月26日(水) | 1年 心臓二次検診(対象者のみ) |

★対象者は必ず提出すること!

検診の結果、疾病の疑いがあった場合は、結果をお知らせしますので、早めに医療機関を受診されるようお勧めします。

また、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)であるため、確定診断ではありません。病院を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。

