

保健だより

R2.5.29
五城目第一中学校 保健室

窓を開けるとさわやかな風が入ってくる季節になりました。新型コロナウイルスはまだ油断できない状況ですが、通常の学校生活のリズムに戻りつつあります。部活動後もまだまだエネルギーが余っていきそうな人もいたり、そろそろ疲れが出てきたかな？と感じる人（特に1年生）も見られます。これからさらに暑くなり、しかもマスクで息苦しい季節になりますから、体調を崩さず乗り切るためにも、しっかりと生活リズムを整えることを心がけてください。

まずは、一日のスタートである朝の生活リズムをきちんとしましょう。



「眼科受診のお勧め」 について

保護者の皆様へ

対象生徒へ「健康診断結果(眼科)のお知らせ」を配付します。眼科検診をしてくださった、眼科の齊藤先生の指示により、視力が両眼A以外の生徒と、眼科検診で所見があった生徒に渡しています。

特に、視力にCやDがある場合は、早めの受診をおすすめします。

※検診が延期になり通知が遅くなってしまいましたので、すでに受診された方もいると思います。医師から指示されたことなど、保護者の方の手書きで結構ですので、確認のため受診結果をお知らせください。

視力が気になる人、もう一度検査してみたい人は、いつでも受け付けますから申し出てください。



重要

メガネやコンタクトレンズを作る場合は、すぐにメガネ店へ行かず、必ず眼科専門医を受診しましょう。

目の病気が原因で視力が落ちていないかチェックしてもらうことが大切です。

「身体計測の結果」 について

4月13日に行った身体計測・視力・聴力検査の記録用紙に、肥満度を書き加えて、配付します。

成長には個人差があるので、今が伸び盛りという人もいれば、そうでない人もいます。大切なことは、バランスよく成長しているかということです。そのバランスをみる目安として肥満度があります。肥満傾向の場合は、生活習慣病の原因になることがあるので、食生活や生活スタイルを見直し、少しでも改善できるようにしましょう。

なお、今後行われる内科検診の際に、学校医の先生から成長曲線と合わせて判定していただき、将来生活習慣病になる可能性が疑われる場合や、専門医に相談した方がよい場合は、受診のお勧めを出し、お知らせする予定です。

やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

