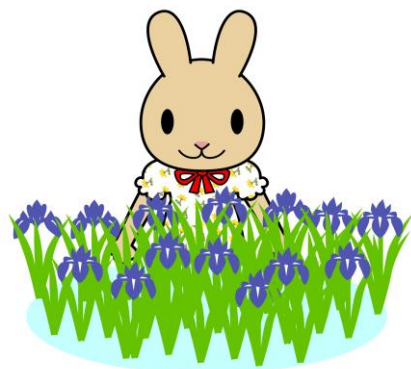


ほけんだより

5月号

大庄北中学校保健室

R8.5.8



この連休は休息やリフレッシュはできましたか？新学期の緊張がほぐれ、体調を崩しやすい時期でもあります。また、夏を思わせるような暑い日も増えていきます。熱中症予防のためにも、日常の中で、積極的に汗をかく時間を増やし、暑さに耐えられる体にしていきましょう。3年生の皆さんは、いよいよ修学旅行。安全に楽しめるように、万全の体調に整えていきましょうね。

見えているつもり、になっていない？

視力検査の結果を受けて B 以下の人には、受診のお知らせをしました。すでに受診をしている人がいて、とても大切な行動ですね。眼科で検査を受けると、学校の視力検査では分からない、目の状態まで詳しく知ることができます。「見えにくさ」は自分では気づきにくいこともあります。受診のお知らせを受け取った人は、ぜひ！！早めの受診をおすすめします。

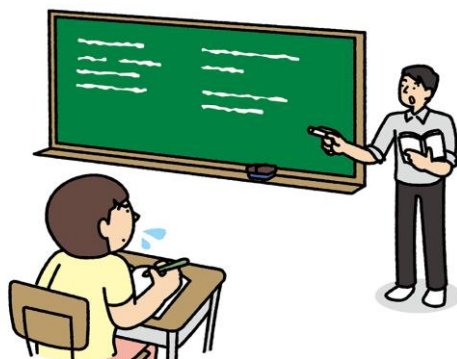


眼科で見つかった目の状況例

- 👁️ 不同視(ふどうし)…左右の見え方に差がある状態
- 👁️ 調節緊張症…ピントを合わせる力がうまく働かない状態
- 👁️ 近視性乱視…見え方がぼやけたり、ゆがんだりする状態

学校の視力検査の記号、A・B・C・D は、あくまでも“見え方の目安”です。眼科で検査を受けると、左右の見え方の差やピントの調節状態、見え方のゆがみなど、より詳しいことが分かります。黒板の字が見えにくいと、写すのが面倒になったり、無理に見ようとして、目が疲れたり、姿勢が悪くなり、肩こりや頭痛の原因にも…「ちょっと見えにくいかも？」は大事なサイン。見え方が変わると、授業の受けやすさも変わり、成績アップにつながるかも～

黒板の文字は見えている？



次回の尿検査は 🚰 5月19日(火)！！

1回目の尿検査が終わりました。2日間の提出率は80%…。理由があっても出せない人は仕方ないですが、すっかり忘れていた人もいたようです。学校での検査は、無料で、体の状態を確認できる大切な機会です。次回の検査日まで、検査セットを忘れず保管し、提出日の前日から、忘れない工夫をしましょう。



検尿は、登校してすぐに提出を！
そして、必ず名前シールを容器に貼っておいてね！

5月…心の充電切れしていない？

学校では普通に元気そうでも、家に帰るとどっと疲れる…。それってちゃんとがんばっている証拠かもしれません。スマホは充電するのに、自分の充電は後回しになっていませんか？推し活、体を動かす、寝る、ぼーっとする。自分時間を過ごし、心♥️を回復させましょう。



昨年度より4倍増↑ 麻疹(はしか)に注意

全国で、麻しん(はしか)の報告が増えています。東京都では学年閉鎖となった学校もあるようです。麻しんは、とても感染力が強く、はじめは風邪のような症状から始まることがあります。「いつもの風邪かな？」と思っても
*高い熱が続く *発しんが出る *いつもよりしんどい
などの症状があるときは、無理をせず早めに受診しましょう。体調不良時に無理をしないことは、自分だけでなく周りの人を守ることもつながります。



～保護者の方へ～

麻しんは感染力が非常に強く、学校では、疑いの段階でも関係機関と連携しながら対応を行う感染症です。気になる症状がある場合は、無理をして登校させず、必ず医療機関へ電話連絡をしてから受診してください。また、麻しん、または疑いと診断された場合は、速やかに学校への連絡をお願いいたします。感染拡大防止のため、接触状況の確認等を行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。