

ほけんだより

南犬飼中保健室

No.4 令和3年7月



いよいよ夏本番。暑さも厳しくなります。夜になっても気温が下がらず寝苦しい日もありますね。睡眠不足にならぬよう、「エアコン」を活用することも大切です。冷えすぎないように注意して快眠を心がけたいですね。

また、健康診断で「お知らせ」を受けとった人は早めの受診をお勧めします。すぐに受診して異常がないことが分かれば安心できます。また治療が必要でも、症状が軽いうちに短期間で直せる可能性が高まりますね。健康は日々の生活、また将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”につながる夏休みにしてほしいと思います。

生活リズムを乱さないように

生活のリズムが乱れると、元の戻すのが大変です。学校に来ているときと同じようなリズムで過ごそう。

夏休みを健康に!

日焼け対策を

- ・帽子の着用
- ・日焼け止めを塗る
- ・日陰で過ごす



熱中症を防ごう

- ・こまめに水分補給
 - ・運動中も上手に休憩
 - ・エアコンの活用
- 寝不足や朝食ぬきのときには特に注意が必要です。



清潔を心がけて

夏はたくさん汗をかきます。皮膚のトラブルも多い季節です。タオルでふく、こまめに着替えるなど清潔を保ちましょう。

感染対策も継続です！手洗い・うがい・マスク 体温測定 体調が優れないときには無理せず休養。

視力検査の結果から何が分かるの？

視力検査でB以下だった人には受診を勧めています。受診してみると、近視と診断される人が多いです。

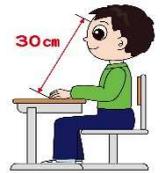
近視：近くのはよく見えても、遠くのものが見えにくい状態。近視になる人は、学年が上がるほど増えていきます。近視になると、遠くにある黒板の文字などが読みにくくなってしまいます。

近視になることをできるだけ防ぐには、目が疲れる前に目を休めることです。目をつぶってしばらくじっとしてみましょう。

近くのものにピントをあわせ続けると、目の筋肉が緊張するので、ときどき遠くをながめることもお勧めです。

本を読むとき、パソコンを使用するときは目と画面の距離をあげ、正しい姿勢を心がけましょう。

★予防に気をつけていても近視になることもあります。日常生活の中で見えにくいと感じる場合には、眼科の医院を受診し相談するといいですね。



1学期の保健室利用状況 7/8まで

けが・・・96人 病気・・・164人 その他・・・11人
理由は「頭痛」「気持ち悪い」が多いです。



睡眠不足や天候(暑さや気圧の変化)、ストレスなどが原因のようです。日頃から睡眠時間を確保したり、天気予報をチェックしたりして予防につなげましょう。また、自分にあったストレス解消方法を見つけしておくことをお勧めします。(音楽を聴く、体を動かす、誰かに相談する、入浴する等)

視力検査受診状況

261人中あと184人で100%です。

1年55人 2年62人 3年67人

歯科検診受診状況

71人中あと61人で100%です

1年35人 2年15人 3年11人

★1学期に行った健康診断の結果を夏休み前に配付しますので、確認をお願いします。