

ほけんだより

2022.05.10
札幌市立新川中学校
保健室

新学期が始まり、1か月が過ぎました。徐々に現在の学年・クラスに慣れてきたのではないかと思います。この1年でのみなさんの成長がとても楽しみです。

先月身体測定を行いました。身長伸びや体重の増減等、昨年と変化がそれぞれあったのではないかと思います。人と比べるのではなく、自分の成長に目を向けてください。これからも自分を大切にしていってください♪

今月は各学年、修学旅行・宿泊学習・野外学習があります。楽しい気持ちを持ちながら、落ち着いた行動を心がけましょう。



視力検査で結果が良くなかった人へ・・・

視力検査を身体測定日に行いましたが、昨年度よりも悪くなった人が多いです！「あんなに小さい記号がみえなくても、黒板の字は見える！」や、「去年よりも記号が小さくなった気がする・・・」と先生に伝えてきた生徒もいました。確かに、検査結果が両目 A (1.0 以上) でなくても支障のない人は多くいるとおもいます。ですが、両目 D (0.3 未満) の人も何人かいました。そのままだと車の運転免許は取得できません。学校を卒業し、大人になってからもそうですが、放置するのではなく、定期的に自分の視力を確認しましょう。

目に影響を与えるもの・こと

・身近にあられる液晶画面

スマホ、タブレット端末、テレビ、ゲーム、掲示板などなど。それらを見るときに、まばたきして
ますか・・・？画面をじっと見る癖がつくと、まばたきの回数が減り、目が疲れ、ストレスとなっ
て、ドライアイや肩こりの原因になります。

・液晶画面との距離

目と画面の間は、30センチ以上離しましょう。



・コンタクト（カラーコンタクトも含む）

医師の診察を必ず受けてから使用を始めましょう。貸し借りはしないでください。1 Day や 2 week
などの使用期限を必ず守り、長時間（8時間以上）の使用は避けましょう。使用したレンズは、洗浄
液でこすり洗いをし、清潔なコンタクト入れで保管してください。



・適切な休憩時間

1時間画面を見たら、5～10分の休憩時間をとりましょう。そのときに、遠
くを見ることによって、視点をずらすことも大事です。ホットタオルやアイマ
スクで目を温めると、血行がよくなるので眼精疲労に効果的です。

一生使う「目」です。大事にしていきましょう。





その悩み自律神経の乱れが原因かも…？

自律神経とは、内臓や血管などの働きをコントロールして、体内の環境を整える神経で、交感神経と副交感神経があります。

交感神経は、緊張や興奮しているときに強く働き、体の活動的な動きの手助けをします。副交感神経は、休んでいるときや眠っているときに強く働き、次の活動にそなえています。その2つがバランス良く切り替わり、心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど、生きるための基本的な機能を調節しています。

しかし、緊張や心配事があると、交感神経の興奮状態が続いてしまい、自律神経のバランスが崩れます。すると、朝起きられない・眠れない・食欲がない・腹痛・気候の変化に弱い・手足がいつも冷えている等の体の不調があらわれてきます。

バランスを整えるために

- 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する。
- 体を動かして生活にメリハリを
- 休日も平日と同じリズムですごそう
- 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- 暗くした部屋で、ぐっすり眠る
- ほっとできる時間をつくる



<保護者の皆様へ>

耳鼻科検診（1年生）延期

5月12日（木）に行う予定だった耳鼻科検診（1年生）は、延期となりました。新たな日程は、6月17日（金）となりました。急なご連絡で申し訳ありません。

なお、その他健康診断は元の日程通り行う予定です。

健康診断結果のお知らせに関して

健康診断で受診の必要がある場合に、結果のお知らせを配付しています。その都度用紙をお渡しいたしますので、受診されましたら、治療報告書の提出お願いいたします。

本日身体測定の結果を配付しております。ご確認お願いいたします。

色覚健康相談のお知らせ

現在、学校の健康診断では、色覚については検査項目に入っておりません。そのため、希望されるお子さんについて色覚健康相談を行います。1年生は希望調査を行いました。ご希望される2・3年生は、お電話（新川中学校 Tel762-7991 養護教諭）にて、お申込みください。

旅行的行事健康調査のご記入ありがとうございました

旅行が安心・安全なものとなるように、調査させていただきました。お早いご提出ありがとうございました。