

# ほけんだより 6月

令和4年6月23日(木)  
都農中学校 保健室

新年度が始まり3か月が経ちました。5月の連休明けより、体調不良を訴えての来室や欠席をする生徒が増えていましたが、徐々に来室や欠席も減少しています。1学期も残り1ヶ月！これから訪れる夏の暑さに負けない体をつくるためにも、自分の生活リズムを見つめ直し、改善を図りましょう。規則正しい生活ができていると、熱中症にもかかりにくくなります。自分の健康は、自分で管理していくことが大切です。まずは睡眠！



『都農中の睡眠のきまり：夜11時までには就寝、家を出る1時間前までに起床』



## 健康診断



その後が肝心です！！

4月は数々の問診票提出のご協力ありがとうございました。4月にお知らせしましたとおり、1学期の定期健康診断を実施することができました。ご協力ありがとうございました。検診の結果については、以下の通り配付しています。ご確認ください。また、欠席等で受診していない人には、『受診のお願い』の文書を検診後に配付しています。速やかな受診と結果の報告をお願いいたします。

健康診断名	日時	対象学年	検診結果、連絡事項
視力検査	4月15日(金) ~26日(火)	全学年	・結果は全員に配付
聴力検査		1・3年生	・結果は異常の疑いがある生徒に配付
色覚検査		1年生希望者	・結果は異常の疑いがある生徒に配付
運動器検診	5月10日(火)	2年生	・結果は異常の疑いがある生徒に配付
心臓検査	5月18日(水)	1年生	・結果は異常の疑いがある生徒に配付
内科検診	5月12日(木)	1年生	・結果は異常があった生徒に配付
	5月26日(木)	2年生	※欠席生徒は、保護者引率のもと速やかに『ながとも医院』で検診を受けてください。
	6月2日(木)	3年生	
歯科検診	5月20日(金)	全学年	・結果は全員に配付 ※欠席生徒は、速やかに『黒木康夫歯科医院』で検診を受けてください。
眼科検診	6月14日(火)	1・3年生	・結果は異常の疑いがある生徒に配付
尿検査(1次)	5月31日(火)	全学年	・結果は異常の疑いがある生徒に配付
尿検査(2次)	6月14日(火)	対象者・未提出者	※2次検査結果は後日お知らせします。

### 生徒・保護者の皆様へ 【検診結果について(お願い)】

学校では病気や異常の疑いがある生徒すべてに、『受診のすすめ』を渡しています。学校検診は、スクリーニング検査のため、お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。しかし、もし病気があっても早く見つけられれば早く治療を始められることにつながります。1学期中に、なるべく早い受診、治療をお願いいたします。受診、治療に行かれましたら結果を学校へお知らせください。よろしくお願いいたします。



# 健康診断 結果をこれからに生かそう!

## 身体測定の結果は?



肥満だった

### 今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人も  
バランスのいい食生活と  
適度な運動を続けよう

## 視力検査の結果は?

▪ B (0.9~0.7)

▪ 念のため眼科を受診しよう

▪ C (0.6~0.3)

▪ 早めに眼科を受診しよう

▪ D (0.2以下)

▪ 専門医の指示に従って、  
メガネやコンタクトレンズを使おう

### 今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、  
目を休める時間をつくろう

## 歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

▪ むし歯がある

▪ 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を  
始めよう

### 今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なんにもなかった人も、油断せずに  
しっかり歯みがきを続けよう

**保護者の皆様へ：ぜひともご一読ください。保護者の方のご協力が必須です！**

**家庭・学校と連携した学校保健活動をよろしくお願いします！**

① 4月～6月は登下校中にけがをして来室する生徒が増加!

来室する生徒に話を聞くと、登校時では、雨で滑ったり急いで登校することで転倒。下校時では、並列での接触、下り坂や縁石に乗り込んで転倒が原因のようです。「どんな日も安心・安全」に登下校ができるよう、登校時刻に余裕をもち、家を送り出してくださいと助かります。また、自転車の乗り方についてご家庭でも話をしていただけると有難いです。子どもたちの『命』を守るためにもよろしくお願いいたします。

② 毎朝の健康管理表の提出が定着!

3年目になり毎朝の検温と提出が定着しつつあります。いつもありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

なお、『朝から体調が優れない場合や発熱がある場合は、自宅で安静または病院受診』をお願いします。ご不安なことがありましたら遠慮なく学校へご連絡ください。(都農中：25-0046)

③ 熱中症が心配な時期になりました!

なんといっても『睡眠・食事・運動』で暑さに負けない体づくりをしていきましょう。水分補給は1時間に1回(運動時は30分に1回)こまめに行いましょう!また、マスク着用については、熱中症予防を優先し体育や部活動時、登下校時は外すよう指導しています。その際は、人との間隔を開ける、会話を控える、換気を徹底するよう伝えていきますので、ご家庭でも熱中症予防も含めてお子さんと話をしていただきたいと思います。

④ メディア機器利用での健康被害についてご理解を!

月・木曜日は朝から頭痛、気分不良、吐き気で保健室来室が多く、睡眠不足や疲労が原因と感じます。メディア機器利用は、体調面だけでなく心の健康被害ももたらします。また、昨年度より、本校では視力低下者が増加していることも懸念しています。特に、寝る前のメディア機器利用については、睡眠の質に影響し子どもの成長を妨げることにもなりますので、大人がしっかりと管理していただきたいと思います。週末やリフレッシュデーの日は、少し早めに寝る等、身体を休める日にしましょう!