

保健だより

連休中は疲れた心と体をリセットして、

5月を元気に過ごそう



さわやかな季節の5月がやってきました。

1年生の皆さん、中学校での生活に慣れたでしょうか。そろそろ疲れが出る頃です。毎晩よく眠ることができますか。体の疲れをとるためにも、心の安定のためにも睡眠を十分とることはとても大切です。眠い時は食後の20分から30分の昼寝も効果的に脳を休めます。

5月は体育祭という大きな行事があります。連休中は十分休養して疲れた心と体をリセットし、疲れがたまらないようにしましょう。

5月も健康診断があります！

5月も検診があります。注意事項を守って、正しく受けましょう。

日 時	検診項目	学年	時 間	注 意 事 項
12 (月)	心臓検診 	1年 全員 2・3年 の一部	13:30～	<ul style="list-style-type: none">心電図検査で心臓病や不整脈の有無を検査します。半袖の体育着と短パンを着用して検査を受けます。検査の前は運動を行わないでください。後日配布するプリントをよく読んでおいてください。
13 (火)	尿2次 検査	1次の陽 性者 1次未提 出の生徒	登校した らすぐ保 健室前の ビニール に入れて くださ い。	<ul style="list-style-type: none">二次検査該当者、1次未提出者を対象に事前にお知らせします。注意事項を守って必ず出してください。
15 (木)	尿2次 予備日	1次の陽 性者 1次未提 出の生徒	登校した らすぐ保 健室前の ビニール に入れて くださ い。	<ul style="list-style-type: none">2次検査対象者と1次未提出者の予備日となります。 原宿外苑中学校で1次の未提出者の回収をするのはこの15日が最終日となります。*15日も提出しなかった人は後日連絡します。

28 (水)	歯科検診	1年生	10:30~	*歯科検診は、学校歯科医が、むし歯の有無、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を検査します。 *朝食後は歯を磨いてきてください。
-----------	------	-----	--------	---

目の健康のためにも、スマホ、タブレット端末は時間を決めて使いましょう。

4月11日に行った視力検査の結果は裸眼でA(1.0)未満の人は全校で63.3%でしたが、過去7年間で最も高いといわれている全国平均61.23%より高い数字です。

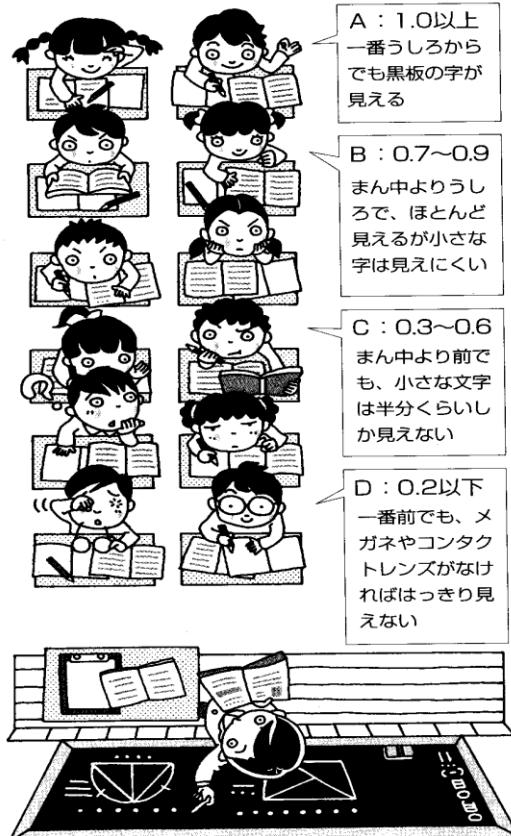
B以下(1.0未満)の生徒には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。学習を快適に進めるためにも早めに眼科専門医に受診し、検査やメガネなどで矯正することをお勧めします。

「近視」のほとんどが、眼球が前後方向の長さである「眼軸長」が正常より伸びてしまうことで生じる「軸性近視」と言われています。

★軸性近視を予防法として、

近くでものを見る作業は、

- ・30cm以上離して物を見ること。
 - ・できるだけ毎日、明るい屋外での活動をすること。
- ★自宅での学習やスマホやタブレットを見るときの注意
- ・30cm以上離してみる。
 - ・20分に1回、20行以上、約6メートル遠くを眺めるようとする。
 - ・目や脳の疲労を避けるために、携帯、タブレット端末の使用は長時間の使用を避けて時間を決めて使いましょう。



不安なこと、心のモヤモヤは言葉にして相談してみよう。



新学期に入り今までと異なった環境のなか、緊張感をもちつつ毎日を過ごしてきた人も多いのではないでしょうか。いろいろな不安や焦り、心のモヤモヤがあってもおかしくはありません。そのような時は、一人で悩んでいないで、信頼できる周りの大人に、その気持ちを言葉にして伝えてみましょう。心のモヤモヤを言葉にして吐き出すと、その気持ちと冷静に向き合い、自分が何について悩んでいるのかを確認することができます。気持ちを言葉にする練習をしてみましょう。自分の問題に向き合い前向きに解決するための一歩となります。周りの人は、あなたに代わってあなたの悩みやつらさを引き受けすることはできませんが、あなたに寄り添い、一緒に考えることはできます。つらい時、困ったときは一人で抱え込まないで、誰かに助けを求めてもいいのです。保健室にも話に来てください。