



ほけんだより 5

令和5年5月10日
枚方市立長尾中学校
保健室 No. 2



風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通りぬける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて、お疲れ気味の人には、少しゆっくりすることをおすすめします。誰もが知らず知らず疲れている時期です。



視力検査 ABCDって、なに?

A (視力1.0以上)
毎日の勉強や運動に十分な視力です

B (視力0.7~0.9)
毎日の生活にそれほど困ることはありませんが、近視・遠視・乱視などの可能性があります。念のため、専門医を受診しましょう

C (視力0.3~0.6)
専門医で近視・遠視・乱視などの検査をする必要があります

D (視力0.2以下)
メガネがコンタクトレンズで、近視・遠視・乱視を調整する必要があります。専門医を受診しましょう

『受診のおすすめ』の用紙をもらった人は、なるべく早く受診して、学校生活に影響が出ないようにしましょう。

メガネをかけている人、コンタクトレンズを使用している人も、定期的に検査をしましょう。

もしかして 疲れてる?

からだと心をチェックしてみよう

からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

心

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

まだまだ続きます 健康診断

自分の体と向き合い健康について考える大切な時間です。

☆☆☆健康診断の目的☆☆☆

- ・知る…発育・健康状態を知る
- ・守る…早期発見で早期治療
- ・育てる…自分の健康を守り高める意識を育てる

健康診断の結果は随時お知らせしていきます。

身長・体重は測定時の記録用紙が測定値のお知らせとなります。視力については、左右どちらかの目がB(1.0)以下の人のお知らせをしています。矯正(メガネ・コンタクト)視力の人はその視力がB以下の場合があります。眼科への受診の目安は上の表を参考にしてください。

健康診断

わかること。わからないこと。

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

今後の健康診断の日程

日程	検査項目	対象者
5月10日(水)	耳鼻咽喉科検診	1年全員
11日(木)	歯科健診①	1年全・2年1組・2年2組
17日(水)	尿検査2次	2次該当者(1次未済者)
24日(水)	眼科検診	全学年
25日(木)	歯科健診②	3年全・2年3組・2年4組
30日(火)	尿検査3次	3次該当者(1・2次未済者)

*心臓2次検診の対象者になった場合は、日時など個々でお知らせしています。
*1年生は希望者に色覚検査を行います。

アドバイス

- ゆっくりする時間をつくる
- 気分を変えることをやってみる
- 誰かに話してみる
- 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

保護者の皆様へ 5月からの健康観察について

5月8日より生徒の体温を毎日チェックし、学校に提出するといった取り組みは不要となっています。しかし、引き続き感染症拡大防止の観点のもとより、お子様の健康と安全のため、登校前に体調がすぐれない場合は、体温も確認していただき、無理をせずに自宅で休養するようにしてください。これからの時期は日によって温暖差があり、新学期の疲れも出てきて体調を崩しやすくなる時期です。よろしくお祈りします。



一生「たばこを吸わない」 という選択をする 3つの理由

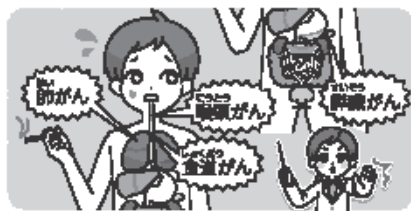
5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。

夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。

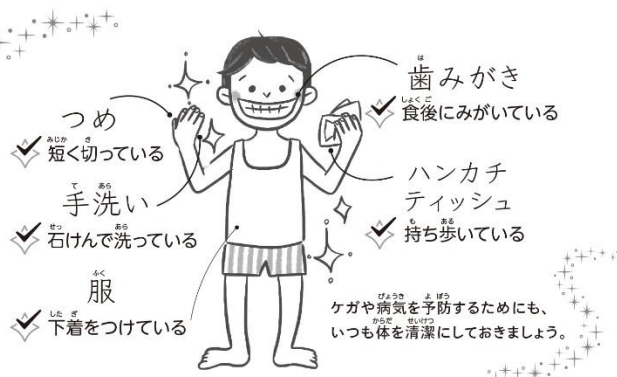


やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましょう。

清潔チェック



ほめことば さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。

それは誰でも同じ。人をけなす言葉を



つかうより、ほめ上手をめざそう。

コツは「さしすせそ」！

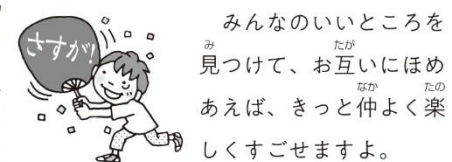
さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんだあんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

