

# すこやか ほけんだより 5月

N02

能生中学校 保健室

R3年4月30日

## まだまだ健康診断が続きます



### お知らせ1

定期健康診断は、身体計測・視力検査・聴力検査、眼科・耳鼻科検診が終了しました。受診の必要がある場合に、「受診のおすすめ」を配付しています。異常が疑われた場合には早めに診てもらうことをお勧めします。なお、すべての検診が終了したら、「マイヘルス」(健康の記録)で結果をお知らせします。

### お知らせ2

視力検査結果については、学校医 島田都志子先生の指示により、B判定以下の場合に受診のお勧めを配付します。

眼科検診終了後に、島田先生から「メディアの使用によって目にはかなりの負担がかかり、そのための受診が増えている」という話を聞きました。つまり、メディアに長時間集中することで、まばたきの回数が低下し、目の渇きや充血、さらには視力低下につながる可能性があるとのことでした。

健康診断をきっかけに体の変化に気付き、健康に良い生活習慣を考える機会にできるといいですね。

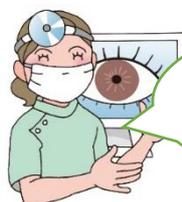
A	B	C	D
1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下

**A**  
一番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています。

**B**  
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めますが、注意が必要です。

**C**  
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです。

**D**  
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません。



視力検査の結果、  
B, C, Dだった人は、  
眼科受診をお願いします。

## 体も心も 毎日成長しています

身長や体重のように大きさを測ることはできませんが、体と同じようにみなさんの「心」は、日々育っています。

体を成長させるために睡眠や食事が必要なように、健やかな心の成長に必要なものがあります。それは、身近な人との関わりです。

新しい出来事や新しい出会い、成功や失敗の経験などは心を大きく変化させますが、毎日の心の健康には、身近な人と安心できる関係づくりが重要です。これは、自分で心掛ける心の健康づくりです。

新しい環境でスタートした中学校生活の中で、体も心も健やかに成長していけることを応援しています。





ゴールデンウィークは  
健康管理に気を付けながら、  
体や心を十分にリフレッシュしましょう。

## ～引き続き 新型コロナウイルス感染症の予防を～

各地で感染者が確認されている新型コロナウイルス感染症は変異型も増えており、最近是全国的に子どもや若者の罹患者の報告も増加しています。まん延防止対策として緊急事態宣言が出されている地域もあります。学校でも感染症予防対策をしっかり行いながら授業や行事を実施していきます。ご家庭でも感染予防のご協力をお願いします。

### 【連休中の過ごし方について（お願い）】

連休中は、県内外の人の移動が予想されます。県外の方も県内に来訪します。また、普段会えない遠方の方と会う機会があったり、外出の機会が増えたりすると思います。日々、外出先の感染状況を確認し、感染拡大地域への外出を控えるようお願いします。

- 毎日の検温を忘れずに
- 帰宅後の手洗いは念入りに
- 万が一に備えて、外出先を行動履歴としてメモしておきましょう。
- 受診する場合は、受診先にまずは電話で症状を相談してから
- 以下の場合には、校長・教頭に連絡をお願いします。

#### **感染症に罹患した場合 / 新型コロナウイルス検査を受けた場合**

- ・ 感染症新型コロナウイルス感染症に罹患した。
- ・ (本人・家族) PCR 検査を受けることになった。(受けた)
- ・ (本人・家族) 新型コロナウイルス抗原検査を受けることになった。(受けた)
- ・ インフルエンザと診断された。
- ・ 感染性胃腸炎と診断された。