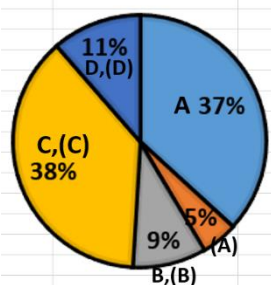




2025
6.13
高瀬中
保健室

視力測定結果 (検査日4/15) 対象：全学年

視力測定結果の詳細



視力検査の結果

結果	視力	意味
A	1.0以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

裸眼視力 A の割合は 37% でした。矯正視力 (A) と B 以下 (矯正も含む) の割合は 63% で、視力が低下している人が多いことがわかります。

視力低下の原因には、生活習慣や環境が大きくかかわっています。ICT 機器使用時間や部屋の明るさ、姿勢など、目を守るという意識を高めながら生活するよう習慣づけましょう。



耳鼻科検診結果 (検診日5/21) 対象：1学年と2・3学年の一部

耳垢	25.6%
耳垢栓塞	少数
アレルギー性鼻炎(軽度)	7.7%
難聴の疑い	5.1%
その他	少数

耳垢栓塞：プール前までに診察を受けましょう。
難聴の疑い：保健管理票に聞こえが悪いとあった生徒に受診をすすめています。

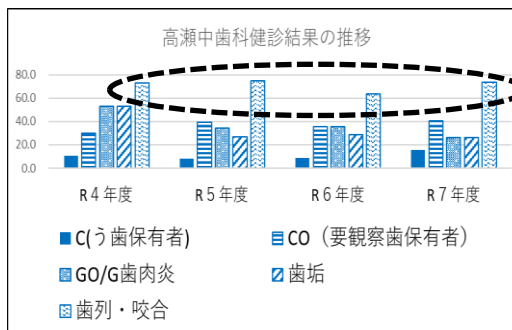
〔所見が軽度(B)だった人〕
経過によって症状が出てきたり、気になったりする場合は、耳鼻科受診をおすすめします。

歯科検診結果 (検診日5/29) 対象：全学年

むし歯 (処置歯は含めず)	C0 (要観察歯)	G0・G (歯周疾患患者・歯肉炎)	歯垢の付着	歯列・咬合	歯石
15.5%	40.8%	26.2%	26.2%	73.8%	8.7%

〔歯列・咬合〕 毎年多く指摘を受けるのが歯並び、噛み合わせの異常です(右図)。

中学生で歯並びやかみ合わせを指摘された場合、矯正などの治療に踏み切るのは難しいこともあります。しかし、歯並びが悪いとむし歯や歯肉炎にかかるリスクは上がります。まずは、定期的なクリーニングや検診を目的として受診することをおすすめします。



『受診のお勧め』の用紙が配付されたら、早めに医療機関を受診しましょう。

～体調管理に気をつけましょう～

学校内で咳をしている生徒が増えています。巷では『百日咳』が流行しており、本校でも数名が医療機関で診断を受けました。百日咳は長引く咳が特徴で、特に咳込みがひどくなると日常生活にも支障をきたすことがあります。ちょうど中体連や定期テストもありましたので、疲れや寝不足がたまっている人もいるかもしれません。体の免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。

☆体調を崩さないために次のことを意識しましょう☆

- しっかり睡眠をとしましょう (7～8時間)。
- バランスの良い食事をとりましょう。
- 帰宅後や食事前、トイレの後には手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。
- 必要に応じてマスクを着用し、アルコール消毒液も使用しましょう。
- 無理をせず体調が悪い時はしっかり休養をとしましょう。



体調不良を感じた時は、早めに病院を受診し、無理せず過ごすことが大切です。自分のためだけでなく、周囲の人の健康を守るためにも、日頃からの予防が重要になってきます。

これから本格的な暑さに向けて体調を整えていきましょう。

～薬物乱用防止教室がありました～

今年度は、法務少年支援センターの神 寿郎様をお招きし、薬物の害や実態、処遇等についてご講話いただきました。一部の感想を紹介します。

- 薬物を乱用している人は60人に1人いることを知り驚きました。
- 市販薬なども用法・容量を変えた使用の仕方をすれば薬物乱用になることが印象に残った。
- 薬物を使い、逮捕された後のことを初めて知った。審判が下りるまで1ヵ月以上捕まっていることに驚いた。
- もし自分が薬を乱用してしまうと、家族に迷惑をかけたり友だちに会えなくなってしまうたりするかもしれない。そうならないように気をつけたい。

6/19(木)～6/25(水)は、高瀬中の『第1回朝食を見直そう週間』です！

福島県では「朝食を見直そう運動」に取り組んでいます。この機会に、普段の朝食のとり方を見直し、朝食の大切さについて学びましょう。

朝ご飯が大切と言われるのはなぜだろう

朝ご飯を食べることによって、睡眠による休息モードから活動モードへ、スイッチが切り替わるのです！

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物(ブドウ糖)を多く含むごはん・パン・めん等

体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きまわります。また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。