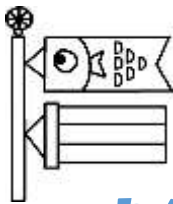


保健だより

令和3年4月30日(金)

No.2

文責 養護教諭 阿部翔子



新年度が始まって1か月が経ちました。緊張が解け、心や体の疲れが出やすくなる時期です。疲れを次の日に持ち越さないようにするためにも、ふとんに入ったらスマホは見ないこと! スマホから出るブルーライトは、あなたの「ぐっすり(-_-)zzzz」をさまたげます。
頑張るときは頑張っ、休むときにはしっかり休む! 連休明けも元気に学校に来てくださいね。

身体測定・内科検診・眼科検診が終わりました

～「身長・体重測定」の結果について～

身体測定では、身長の伸びや体重の増加を調べるだけではなく、肥満度を計算して「栄養状態」についても評価します。肥満度が高かったり低すぎたりした生徒のみなさんには、「**身体測定結果のお知らせ**」と「**成長曲線**」を本日配付しました。

「栄養状態」について特に心配のない生徒には、1学期末に「**健康の記録**」でまとめてお知らせします。



～「視力検査」「聴力検査(1、3年)」「内科検診」「眼科検診」の結果について～



検査の結果、専門医による検査や治療が必要と思われる生徒のみなさんには、「**検査結果のお知らせ**」を本日配付しました。早めの受診が肝心です。主治医に結果を記入してもらったものを担任の先生へ提出してくださいね。

「異常なし」であった生徒には、「**健康の記録**」でまとめてお知らせします。



★ 学校医の廣坂先生から ★

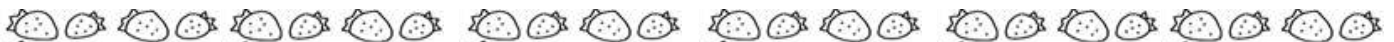
頭痛や腹痛など、気になる症状が続いている人は、一度かかりつけのお医者さんに相談してみてください。

それから、しゃがみこみができない人が何人かいましたね。足首や股関節がかたいと、けがをしやすくなります。ストレッチやしゃがむ練習をするといいでしょう。



★ 学校眼科医の相楽先生から ★

今、「近視」の人が増えていることが世界的な問題になっています。一度「近視」になると今の医療では治せません。しかし、進行を止めたり遅らせたりすることはできます。そのためには、視力が下がったらすぐに眼科を受診し、近視と診断されたら度数のあったメガネをきちんとかけることがとても大切なんですよ! それから、遠くの景色をボーっとながめたりして、目のまわり筋肉を休ませるのもいいですね。



立夏

5月5日から、
暦の上では
「夏」ですね

★「熱中症」を予防しよう! ～効果的な水分のとり方とは?～

① 少量ずつこまめに



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給するのがポイントです。吸収率がよくなります。

② 塩分もあわせて



経口補水液
がオススメ!

汗をたくさんかくと塩分が足りなくなります。飴やスポーツ飲料等で補給しましょう。

③ 炭酸飲料はNG!



シュワシュワで満腹感を感じ、補給する水分量が不足しがちなので、水分補給には向きません。