

ほがらか

栃木市立栃木南中学校
保健室 発行
ほげんだより 5月号

今月の目標

疾病を早めに治療
しよう！
病気を予防しよう！

生徒のみなさんへ

新学期が始まり、1か月が経ちました。1日の気温差が激しく、寒暖差によって体調不良を訴える人も増えるのがこの時期です。心や体の疲れが出やすい時期なので、いつもより意識して早寝・早起き・バランスの良い食事・睡眠時間の確保など・・・規則正しい生活を心掛けましょう。また、暑くなりそうな日や運動する日はしっかりと水分を摂って熱中症対策をして、毎日の学校生活を元気に過ごせるようにしましょう。



4月の身体測定結果（平均）

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
人数	49	38	37	41	32	20
身長	155.6	152.3	161.4	155.3	165.3	156.2
体重	49.0	45.1	54.1	49.1	57.3	49.8

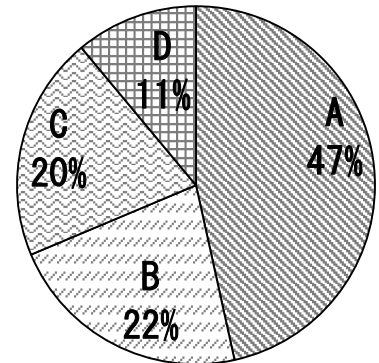
身長や体重の伸び方には個人差があり、心も体も成長のスピードは人それぞれです。一人一人が自分の生活習慣について振り返り、健康的に成長していきましょう。



視力検査結果

学年	1.0以下の生徒数	学年別の割合
1年生（87名）	46名	52.8%
2年生（78名）	39名	50.0%
3年生（52名）	31名	59.6%

視力検査結果



A・・・101名（46.5%） B・・・48名（22.1%）
 C・・・44名（20.3%） D・・・24名（11.1%）

南中の2人に1人が視力1.0以下であることが分かりました。授業中、黒板の字は見えていますか？視力の低下は、学力の低下や判断力の低下を招きます。目の健康を守るために、視力の低下が始まったら、専門医に早めに受診することが必要です。

目の健康を守るためにも

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

5月の保健行事予定

4月に実施した健康診断の結果について、順次お知らせしていきます。受診の必要があるお子さんについては、お早めに病院への受診をお願いします。5月も検診関係が続きます。引き続き、ご協力をお願いいたします。

検査項目	日にち	対象学年
内科検診	5月12日(木) 9:00~	2年2組、2年3組、3年生
心臓検診	18日(水) 13:30~	1年生
耳鼻科検診	19日(木) 8:45~	全学年
眼科検診	25日(水) 13:15~	全学年
腎臓検診	31日(火) 朝の時間	全学年

健康診断結果について

受診が必要な生徒に、検診結果のお知らせを配付します。
お子さんの健康状態についてご確認ください。



【歯科検診】

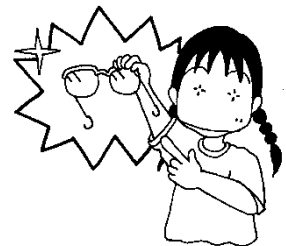
今回の検診でむし歯が見つかったり、抜いた方がよい乳歯があったり、専門医との相談が必要と診断されたりした場合は、早めの受診をお勧めいたします。

「CO（むし歯ではないが、放置するとむし歯になりそうな歯）」や「GO（歯肉炎）」に印がついていた人は、普段のはみがきで現在の症状を改善することができるということを意味しています。鏡を見ながらみがく、歯と歯肉の間をていねいにみがく、時間をかけてみがくなど、はみがきの仕方を見直しながら、お子さんと歯と口の健康について話す機会にさせていただきたいと思っております。

【視力検査】

今回の検査で以下のようなことが分かったお子さんについては、早めに眼科を受診されますようお勧めします。

- 昨年よりも視力が急激に低下している。
- 眼鏡を使っても視力が上がらない。
- 視力が0.6以下（C）でこれまで一度も受診したことがない。
- 黒板の字が見えにくいと話している。
- 左右の眼の視力差が大きい。（片方だけ低下している）



すでに眼科を受診して経過を見ている場合は、通院を中断せず、医師の指示に従ってください。右眼と左眼の視力差が大きい場合は、立体的にもものを見る働きや距離を感じる機能に影響が出ると考えられますので、眼科で相談をしてみてください。

【その他】

- ・ 内科・歯科・眼科・耳鼻科等の検診結果は異常が見つかった人のみ、お知らせします。
- ・ 1年生で実施する心電図検査は、検査機関より結果が届き次第、一人一人に配付する予定です。
- ・ 全校生徒に、身体測定および検診結果をまとめた健康診断結果のお知らせを、1学期末に配付する予定です。