

かがやき

若草中学校ほけんだより No.5
令和6年7月1日発行 文責 谷島



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。暑さにまだ慣れていない、エアコンとの寒暖差によるからだの不調、特に頭痛や気持ち悪さを訴える生徒が多く見られます。自分の心とからだに相談して、しっかり栄養をとり、この暑い夏を元気に乗り越えましょう！



保護者の方へ

健康診断の結果を配布します

◎7月1日(月) 配付 健康診断の結果一覧表と成長曲線が入っています！

4月から6月末にかけて実施した各種健康診断の結果一覧を配付します。内容を確認していただき、**7月10日(水)**までに返却をお願いします。夏休み前に回収します。治療カード、精密検査通知が発行された生徒は、早めに医療機関の受診をおすすめします。

<結果内容>

身長体重・視力・聴力(1・3年生のみ)・歯科検診・眼科検診・内科検診(耳鼻科含む)・腎臓検診
心臓検診(1年生のみ)

小児生活習慣病予防健診の結果が届きました

6月10日(月)に1・3年生を対象に小児生活習慣病予防健診を実施しました。昨年度と比較し、肥満の割合が増えている傾向が見られます。肥満の原因として考えられるのは、食生活の乱れや運動不足です。これから夏休みに入りますが、休業中も食事バランスに注意し、適度に運動するなど、自らの健康を考えた生活を意識していきましょう。



結果は、7月1日(月)に配付の「成長の記録」ファイルに同封します。ぜひお子様と一緒に確認してください。

<結果について>

- ◎Ⅰ区分(要医学的管理)と判定された生徒には、必要書類をお渡しします。中には紹介状が同封されていますので、早めの医療機関を受診をお願いします。
- ◎Ⅱ区分(要経過観察)、Ⅲ区分(要生活指導)と判定された生徒は、養護教諭・学校栄養士による生活指導が必要となります。生活指導の希望調査を実施しますので、ご回答をお願いします。
- ◎Ⅳ区分(管理不要)、Ⅳ区分(正常)と判定された生徒は、今後も生活習慣に気をつけ、良い状態を維持していきましょう。

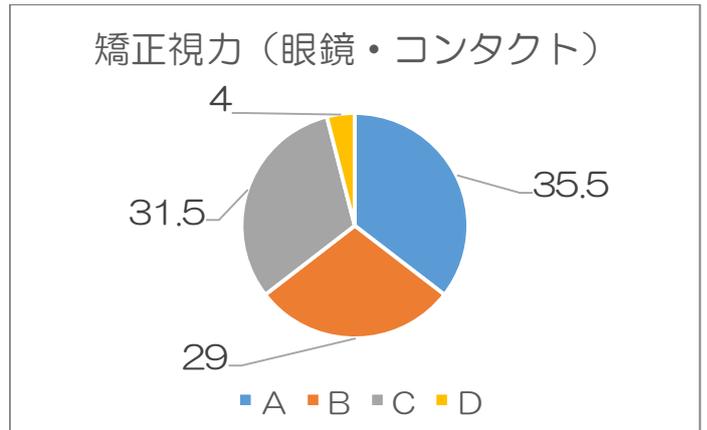
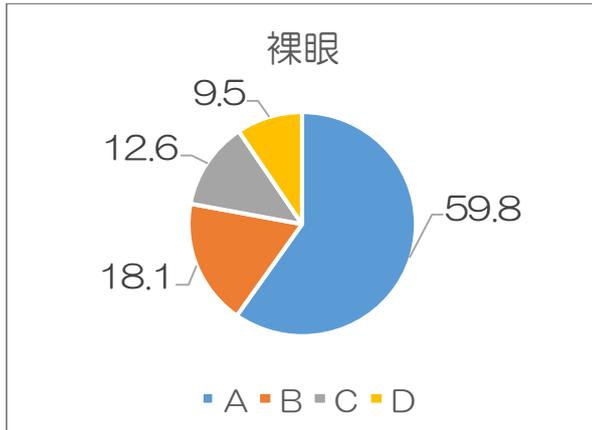
<配付書類>

- ・血液検査結果通知書 ・小児生活習慣病予防健診結果票
- ・ヘモグロビン A1c 結果の見方について(3年生のみ)
- ・小児生活習慣病予防健診事後指導についてご案内(判定Ⅱ・Ⅲの生徒のみ)



夏休みは治療のチャンス！～視力検査の結果から～

下のグラフは、今年度4月に実施した全校生の視力検査結果です。それぞれ結果をまとめました。



裸眼（一度も矯正したことがない生徒）

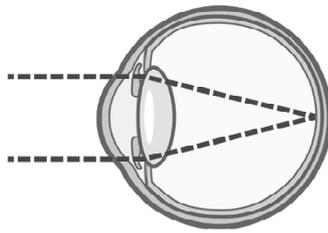
約60%の生徒は視力Aでしたが、約40%の生徒は視力の異常が見られました。視力CDの生徒は22%と、見づらさを感じている生徒がいることがわかります。

すでに眼鏡・コンタクトを着用し、矯正済みの生徒

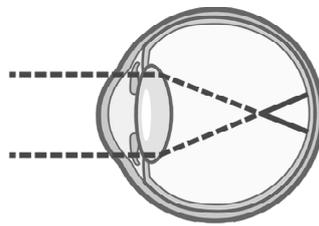
約65%の生徒に視力の異常が見られました。矯正視力Cの生徒が多く見られ、眼鏡・コンタクトの更新が必要な生徒が多数いることがわかります。

○近年増えている近視とは？

近視とは、「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線がピントが合う位置が網膜より前になっている状態」です。近くのもののはっきり見えますが、遠くのはぼやけて見えます。



正視

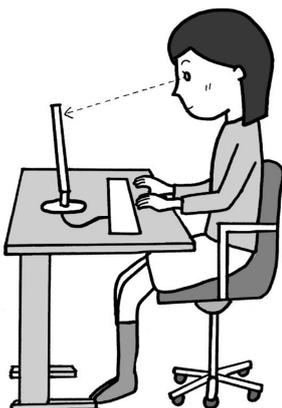


近視

近視は、目の病気のリスクを上昇させるため、発症・進行させないことが大切です。

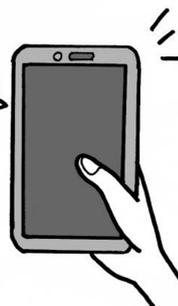
○目に優しい夏休み生活を心がけよう

いよいよ待ちに待った夏休み。つつい羽目を外しがちですが、スマホ・ゲームの連続的な長時間の利用は控えましょう。目を休めるために、遠くを見て休憩したり、少し身体を動かしてみたりしましょう。目の健康のためのポイントまとめました。夏休み中の生活で意識してみましょ。



勉強やタブレットを操作するとは、
背筋ピン！
30cm 離そう！

休けい



スマホ・ゲームの時
20分に1回休憩

目が疲れたなと感じたら、目を温めてみたり、
目の体操をしたりして、目を休ませましょ。

