

ほけんだより

R5.9.27 No.7
日宇中保健室

2学期の身体測定をしました

各担任の先生に、身体測定の結果を、**健康診断連絡表**に記入して配付していただいています。ご家庭で確認されましたら、再度学校へご提出ください。(身長cm 体重kg)

	学年	身長平均	体重平均		学年	身長平均	体重平均
男子	1年	156.1	45.4	女子	1年	152.7	45.1
	2年	162.2	50.9		2年	154.3	48.6
	3年	167.2	58.1		3年	155.8	50.2

10月の保健目標は「**目の健康を考えよう**」です。春の視力検査で、片方の目でも、A(1.0)が分からなかった人には「視力検査カード」を配付しています。すぐに病院を受診しない人は、保護者欄に押印の上、いったんこのカードは学校に提出していただいています。病院を受診する際にはお返ししますので、保健室まで連絡してください。

はんでいきじゅん 判定基準

- A…(1.0以上)
- B…(0.9~0.7)
- C…(0.6~0.3)
- D…(0.2以下)

目はとてもデリケートです。目の疲れは頭痛や肩こりの原因となることがあります。ふだんから姿勢をよくし、長い時間、目を疲れさせないように心がけましょう。特にスマホ・ケータイの使いすぎに注意しましょう！

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

色覚検査について

色覚検査は、平成15年度から法律の改正により定期健康診断の必須項目からはずされ、一斉検査はされていませんでしたが、本校では保護者の方の同意を受け、個別の色覚検査を実施しています。検査はいつでもできます。検査をご希望の方は、日宇中学校（31-2255）保健室 齋藤までご連絡ください。

<「色覚異常」について>

色の見え方は人によって個人差があります。色覚検査をしてみると、「赤」「緑」「青」のいずれかの色を認識する機能が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、少し違った色の見え方をする人がいます。全く色がわからないわけではなく、異常の程度もそれぞれ異なりますが、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。ただ「色覚異常」が疑われる場合は、自分の色に対する特性を知っておくことが、将来の職業や進路選択の際に参考になる場合もあります。

インフルエンザ予防接種

10月2日より佐世保市内の病院でインフルエンザの予防接種が開始されます。すでに市内ではインフルエンザが流行しているところがあるようです。心配ですね。

通常、新型コロナウイルスワクチンの接種を受ける場合は、他のワクチンとの同時接種はできません。片方のワクチンを受けてから2週間後以降に接種できます。

ただし、インフルエンザワクチンに限り、新型コロナウイルスワクチンとの同時接種ができます。片方のワクチンを受けた後の間隔にも決まりはありません。詳しくはかかりつけの病院にお尋ねください。

朝の体調観察について

最近、体調が悪くて欠席する人や早退する人が増えてきました。朝から体調が悪いときは無理をして登校せず、ゆっくり休養されることをお勧めします。

- ・食欲がない
- ・だるい
- ・頭痛や腹痛がある
- ・激しい咳をしている
- ・前の日に熱があったり、体調が悪かったりして学校を休んだ

このような症状があるときは、まず検温をして登校できそうか判断しましょう。早めの対応が重症化を防ぎます。ぜんそくなどの持病がある人は、熱がなくても重症化する恐れがあるので、全身症状を観察するなど、特に注意しましょう。

教育実習生として9月1日から15日間、養護教諭実習をされた浦上先生から皆さんへのメッセージです。

おつかれさまでした。
浦上先生



皆さんには大変お世話になりました。毎日挨拶をしてくれたり、休み時間に声をかけたりしてくれたことが励みになり、毎日頑張ることができました。皆さんと一緒に勉強することができ、とても充実した時間を過ごすことができました。

皆さんの明るさ、優しさを大切に、助け合いながら学校生活を送ってくださいね。私もまだまだ頑張ります。本当にありがとうございました。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

✕ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

✕ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

✕ ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。