



保健室 R7年4月7日

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。いよいよ、今日から新しい高校生活が始まりますね。今の気持ちはいかがですか。わくわくする期待感より、不安や緊張感を強く感じている人が多いのではないのでしょうか。わからないことは、遠慮なく周りの先生方や先輩達に聞いてください。きっと親切に教えてくれます。

なお、4月は暑くなったり、寒くなったり気温の変動が激しい時期です。毎日の天気予報を確認して、衣服の調節や水分補給など、体調管理に留意しましょう。栄養のバランス、十分な睡眠など基本的な生活習慣を整えることを心がけましょう。

さて、4月から健康診断が始まっています。皆さんが充実した学校生活を送るためには、自分自身で健康管理をしていくことがとても大切です。健康診断がある日は、できるだけ遅刻・欠席をしないようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
4月	1月	2日	3日	4日	5日	6日
7日 入学式 	8日 始業式 ●身体計測 (体育着・メガネ) オリエンテーション	9日 ●1年生 色覚検査 オリエンテーション	10日 オリエンテーション	11日	12日	13日
14日  ●歯科健診	15日 ●1年生 心電図・貧血検査 (体育着)	16日 生徒総会	17日  ●耳鼻科健診	18日	19日	20日
21日	22日	23日 交通教室	24日	25日	26日	27日
28日	29日 昭和の日	30日 ●1年生 レントゲン (体育着)			●健康診断	

天気予報は  
毎日確認!

学校生活は  
給食からスタート。  
ハンカチやタオルは毎日持参してください。

水筒もあるといいね!

健康診断は、病気の早期発見、早期治療につなげるため、健康状態を確認するための検査や健診です。

異常が見つかった場合は、保護者の方と相談して早めに専門医を受診しましょう。

### 視力検査結果について

見えやすい⇔わかりやすい

A	1.0以上	
B	0.7~0.9	⇒見えにくさがある場合は、眼科医へ相談
C	0.3~0.6	⇒C.Dの判定の人は、早めに眼科を受診しましょう。
D	0.3が見えない	

\*全国的に子どもの視力は年々低下しています。皆さんのスマホ使用やゲームの時間は大丈夫でしょうか？  
30分に1回は目を休めましょう。また、ディスプレイの画面が目から30センチ以上になるように姿勢についても意識してくださいね。



## ～子どもに増加中\*眼精疲労にご用心～

「頭痛」「肩こり」「疲労感」「吐き気」目が痛い」「やる気が出ない」・・・ゲームやパソコン、スマホの使用時間が長いことが原因で、このような症状を引き起こす眼精疲労が子どもに増えているそうです。心当たりのある人は、スマホやゲームの使用時間を見直してみましょう。

### ～目の健康を保つために～

- ① ビタミン・ミネラルたっぷりの食事
- ② 規則正しい生活と適度な運動
- ③ 屋外では紫外線を避ける

