



保健室 R8年4月7日

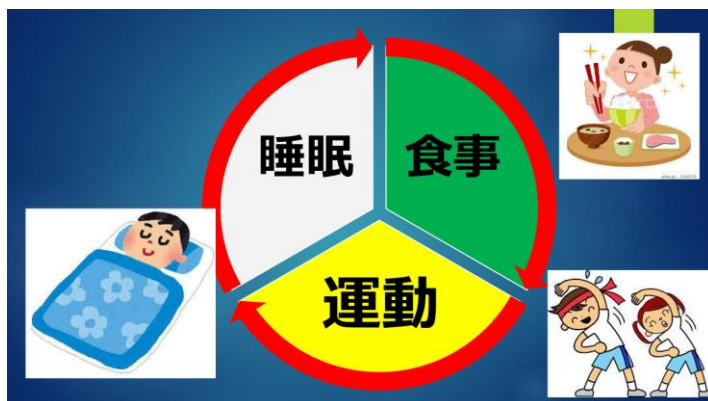
新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。いよいよ、今日から新しい高校生活が始まりますね。今の気持ちはいかがですか。わくわくする期待感より、不安や緊張感を強く感じている人が多いのではないのでしょうか。わからないことは、遠慮なく周りの先生方や先輩達に聞いてください。きっと親切に教えてくれます。

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

●健康診断



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。

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。



～子どもの増加中*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

