

5月 保健だよ！

No. 2
2023.5.2(火)
宝達中保健室

新年度がスタートして、約1ヶ月が過ぎました。入学や進級で、新しい出会いや環境の変化があり、楽しい中にもまだ緊張が続いているという人もいます。新しい生活に慣れるまでは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。そんな時は無理をせず、しっかり休養をとり、連休明けも元気に登校できるようにしましょう。

さて、4月から今年度の健康診断が始まっていますが、**各検診の結果、所見があった人には「検診結果のお知らせ」(治療勧告書)をお渡ししています。お知らせをもらった人は、できるだけ早く専門医に受診しましょう。**

★視力検査(全学年)・眼科検診(1年)・歯科検診(全学年)
耳鼻科検診(1年)・内科検診(全学年) } 結果のお知らせ
配布済みです。

検診結果のお知らせをもらった人は…こんなふうに思っていないか？



5月の検診：尿検査(一次検査 17日：全学年) 心臓検診(29日 13:30～：1年のみ)
6月の検診：尿検査(二次検査 2日：対象者)

ストレスサインを感じたら

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、4月からの環境や人間関係の変化による疲れやストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後から連休明けに現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれています。

★身体的な症状…頭痛・腹痛・食欲不振・だるさ・めまい など

★精神的な症状…やる気が出ない・イライラする・不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。

- ・好きな音楽を聞く
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・睡眠を多めにとる
- ・体を動かす
- ・モヤモヤを吐き出す など

自分が「こうすると落ち着く」「快適」「楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにする
といいですね。スクールカウンセラーの野川先生に
お話を聞いてもらうというのもお勧めです。



令和5年4月の身体測定の結果



		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	宝達中	154.2	161.3	166.0	153.3	154.8	157.5
	全国	153.6	160.6	165.7	152.1	155.0	156.5
体重 kg	宝達中	49.6	51.5	54.3	46.0	49.2	50.0
	全国	45.2	50.0	54.7	44.4	47.6	50.0

*全国平均は、令和3年度のもので、(コロナの関係で令和4年度平均値の発表は今年の11月頃の予定です。)

令和5年4月の視力検査の結果

4月は、メガネを使用している人についても「裸眼視力」を測定しました。メガネ・コンタクトを使用している人は、全体の47.2%でした。学年別にみると、1年30人(43.5%)・2年42人(51.2%)・3年45人(46.4%)でした。また、今回初めて「裸眼視力1.0未満」になった人は12人(4.8%)でした。

「裸眼視力1.0未満」になった人とメガネの視力(矯正視力)が低下している人については、「結果のお知らせ」を配布しましたので早めに受診しましょう。

ら がんしりよく 裸眼視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	15人	15人	16人	19人	14人	26人	105人 (42.3%)
B (0.9~0.7)	1人	3人	0人	1人	0人	2人	7人 (2.8%)
C (0.6~0.3)	4人	1人	0人	2人	6人	3人	16人 (6.5%)
D (0.2以下)	0人	0人	2人	0人	1人	0人	3人 (1.2%)
合計	20人	19人	18人	22人	21人	31人	131人 (52.8%)

きょうせいしりよく 矯正視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	7人	8人	10人	12人	9人	9人	55人 (22.2%)
B (0.9~0.7)	5人	7人	6人	11人	9人	12人	50人 (20.2%)
C (0.6~0.3)	3人	0人	1人	2人	2人	2人	10人 (4.0%)
D (0.2以下)	0人	0人	0人	0人	1人	1人	2人 (0.8%)
合計	15人	15人	17人	25人	21人	24人	117人 (47.2%)

*本を読む時・テレビを見る時の姿勢を振り返ってみましょう。また、男女ともに前髪が目にかかっている人がいます。視力低下の原因にもなるので、目にかからないようにすっきり切りましょう。