

ほけんだより 7

美浦中学校保健室 No.5 令和6年7月16日発行

そろそろ梅雨も終盤です。晴れると太陽の日差しはガラガラと真夏のように。気温や湿度が高くと、「熱中症」が心配されます。学校に水筒は持ってきていますか？汗を拭くタオルやハンカチは持ってきていますか？ご飯を食べる、睡眠をとるなど、毎日の生活習慣は乱れていませんか？

「熱中症」は予防できる病気です。半袖で涼しく過ごす、タオルで汗を拭く、こまめな水分補給など、自分の健康管理に気をつけて、予防ができるといいですね。

こんな人は

熱中症の危険あり！

☒ 思い当たることはありませんか？

☐ 睡眠不足

☐ 熱がある

☐ のどが痛い

☐ カゼをひいている

☐ 下痢をしている

☐ 朝ごはんを食べていない



保護者の方へ

色覚検診について

色覚検診については、保護者の希望により健康相談の一環として、色覚検診を受けることができます。希望する生徒は、養護教諭より色覚のスクリーニング検査を実施し、その結果色覚異常の疑いがある生徒は眼科医への受診を勧めるようになります。ご不明な点がございましたら、学校にご連絡ください。

色覚異常の頻度は、およそ男子5%、女子0.2%といわれています。検査で、色覚異常と判定される生徒の大半は、日常生活に支障を感じることはないといわれています。現在治療方法はありますが、職業・進路選択の際に、色に対する自分自身の特性を知っておくことは有益であるといわれています。

個別の検査を希望される方は、学級担任または養護教諭にご連絡ください。



保護者の方へ

もうすぐ夏休み。長い休みに入る前に
ということで、生徒一人一人に「ころ・からだ・生活ふり返しシート(R6.7月)」を記入してもらいました。→ → →

自分の目標実現のために、今現在、どのような生活を送っているのかをふり返し、改善できるところを自分なりに考えています。

三者面談の際に、担任からお子様が書いたシートを提示させていただきますので確認していただければと思います。

記入例は裏面にあります。

★ころ・からだ・生活ふり返しシート(R6.7月)★

年 組 番 氏 名 _____

1 う、自分の目標やがんばりたいことは _____ です。

2 そのために、健康に関して取り組んでいることは _____ です。

3 毎日(だいたい平日)の生活は、以下のように送っています。

17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7

	平日	休日
起床時間	() ころ	() ころ
就寝時間	() ころ	() ころ
スマホ時間	() くらい	() くらい
ゲーム時間	() くらい	() くらい

4 今の生活の仕方 ★良いところは _____ で ★改善したほうが良いことは _____ です。

5 これからの生活で、自分の健康のためにチャレンジしたいことは _____ です。

6 あてはまるところに○をつけてください。

	とてもあてはまる	ややあてはまる	あてはまる	全くあてはまらない
夜、なかなか寝れない				
すぐに疲れる、だるさを感じる				
頭やお腹が痛い、食欲がないことが多い				
イライラすることが多い				
不安になったり、落ち込んだりする				
雨ったときに、寝かずに起きようとする				
雨ったときに、相談する相手や場所がある				

目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

目の日焼けする？

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

目が大量の日光(紫外線)を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。

ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

