

ほけんだより 5月号

令和4年5月9日（月）

港区立高松中学校

保健室 岩田唯奈

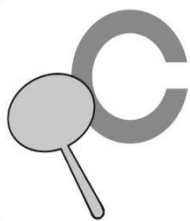
新学年が始まり1ヶ月が経ちました。クラス・友達に慣れてきましたか？

ゴールデンウィークも終わり、いよいよ高松体育大会練習も始まります。応援練習に、学年種目など・・・体力勝負です！コロナ対策・熱中症対策に気を付けながら、睡眠時間は十分にとるなど、自分の健康状態に注意しながら、取り組んでいきましょう！

5月の健康診断の予定

4月に引き続き、5月も健康診断が続きます。健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、皆さんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体を作るため、自分の体と向き合っていきましょう！

13日（金）	尿検査2次	該当者	*登校したら、すぐに保健委員へ提出！
17日（火）	心臓検診1次	未受診者	*港区医師会で行います。
20日（金）	尿検査2次（予備日）	該当者	*登校したら、すぐに保健委員へ提出！
26日（木）	耳鼻科検診	全学年	*耳の掃除をしておきましょう！



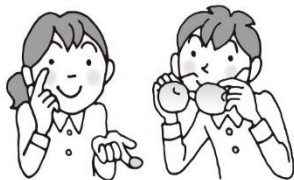
視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



見えにくくなって
いませんでしたか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

学校の視力検査でわかるのは、A.B.C.Dの4段階です。令和2年度の視力検査でA以外だった人の数は、中学校1年生で約**55%**でした。今年の高松中学校の視力検査A以外の生徒は、なんと**77%**でした。

「最近なんだか見えづらいな」と感じている人も多いかもしれません。下がった視力はなかなか戻りにくいので、目にいい生活に変えていきましょう！

保護者の方へ

健康診断の結果、疾病や異常が発見された場合は、治療勧告書をお渡ししています。早めの治療が悪化を防ぎます。痛みや違和感がなくても、一度、医療機関の受診をお願いいたします。

なお、受診されましたら報告書の提出もよろしくをお願いいたします。不明な点等、ありましたら、岩田までお問い合わせください。