

ほけん便り



No. 2

令和7年5月21日

担当 2-4 一瀬・中村

●スキマ君は大事にしてください！

本校では4月中旬から下旬にかけてインフルエンザB型が発生し、感染拡大が心配されましたが、皆さんの協力のおかげで大流行には至りませんでした。

今回うがいや手洗いの基本的な対策に加え教室の換気も、感染を最小限にとどめた要因となったようです。

コロナ禍以降、本校では空気の流れを作るために、常時このスキマ君を各教室の廊下側の窓に設置しています。

スキマ君は目立ちませんが皆さんの健康管理に、とても重要な役割をしていますので、1年間失くすことなく大事にしてください。よろしくお願いします！



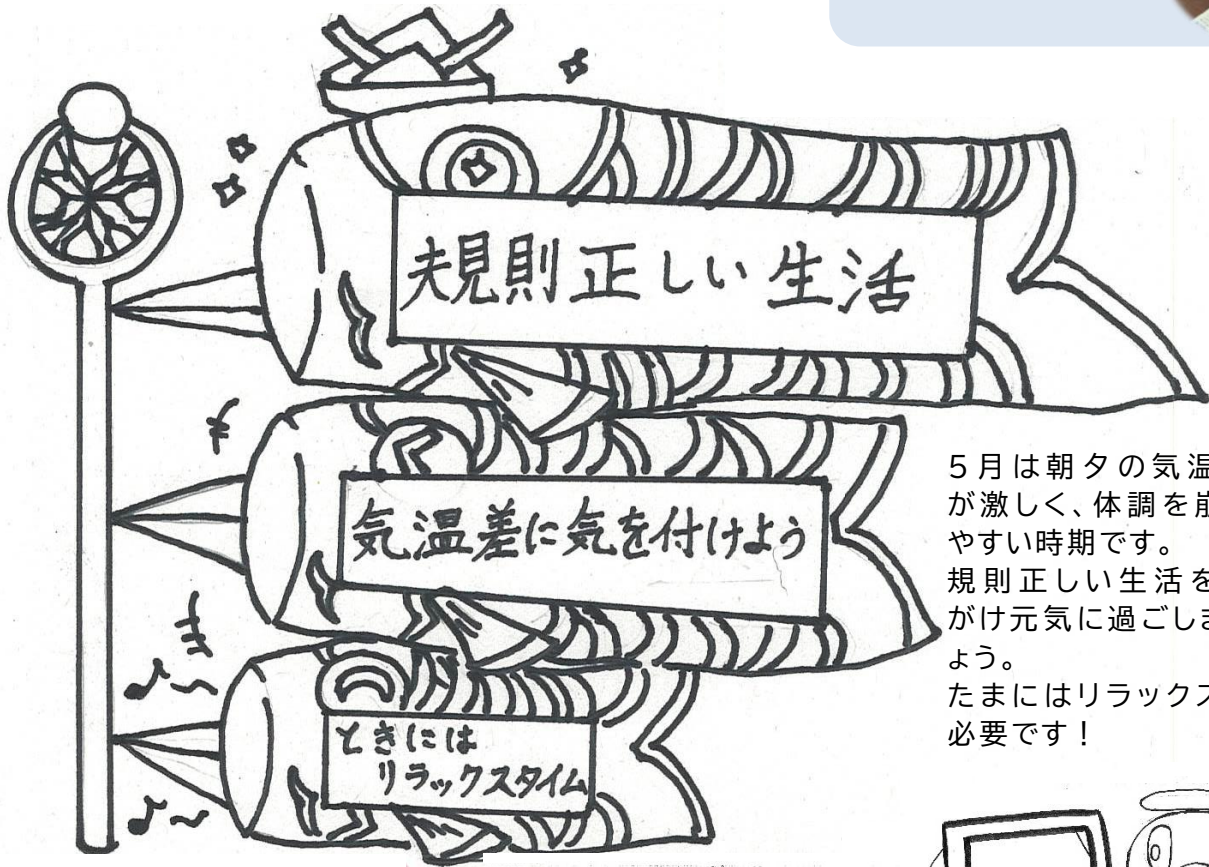
スキマ君



●風薫る五月です！

文字・イラスト by reon・yuka＋takumi

一瀬委員：健康のために
気を付けている事：睡眠
いつでもどこでも眠れます。



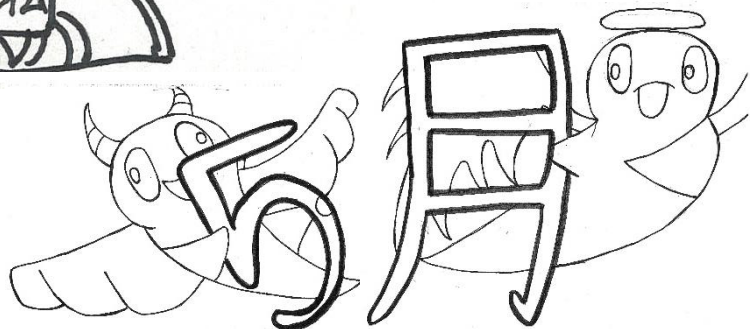
5月は朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。
規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。
たまにはリラックスも必要です！

中村委員

趣味：音楽鑑賞と

鳥の観察

インコを飼ってます。



●今月の標語

健康は未来につながる宝物
3年3組 田平亜姫

保健室から保護者の皆様へ

●眼科検診が終わりました。

季節的な要因もあるのか、眼瞼が赤い人が目立ちました。発赤やかゆみなどの症状が続く場合は眼科受診をお願いします。

検診していただいた波佐見町菅眼科医院の菅先生から、メッセージがありますのでご紹介します。



菅 英毅先生

最近おしゃれ用のコンタクトレンズを装着している人が目立ってきました。

コンタクトレンズはインターネットや量販店などで手軽に購入できますが、中には質の悪いものもあり、目のトラブルに繋がりがねません。

コンタクトレンズを安全、快適に使用するためには、眼科医の診察に基づく処方が不可欠です。

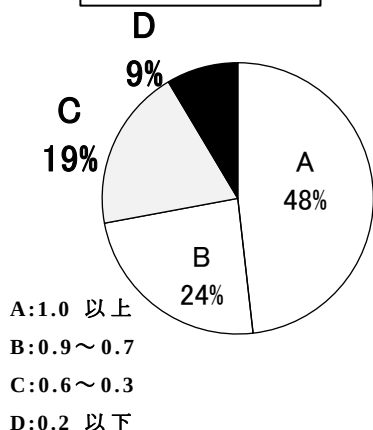
コンタクトレンズを購入する際には、必ず眼科を受診して、処方を受けましょう。

コンタクトレンズ装用時は

1. 使用法・使用期限を守る事。
うたたねなどして使用期限を過ぎたコンタクトレンズを入れっぱなしにしないこと。
2. 衛生的に扱う事
装着前には手を石鹸で洗いましょう。
3. 異常を感じたら早めに眼科医に相談しましょう！

●視力のチェックをお願いします。

視力検査結果



今年度の視力検査結果は、左のグラフのとおりです。

生活に影響すると考えられる、視力0.6以下の生徒が全体の約3割(28%)でした。※グラフのCとD

中にはめがねやコンタクトレンズの度数があっておらず、眼鏡をかけても視力が0.2以下という人もいます。

該当者には個別のお知らせを配付しておりますので、この機会に是非眼科専門医への受診をお勧めいたします。

また、本校では色覚の特性のため、学習や進路就職等で不利益を受けることがないように配慮するために、希望者を対象とした色覚検査を実施しています。

希望される場合はお子様を通じて、保健室までお申し出ください。

●熱中症対策をお願いします！

朝夕の気温差が激しく、身体がまだ暑さに慣れていないこの時期、これから、梅雨に向けて、暑さだけでなく、湿度の上昇も予想され、熱中症のリスクが高まります。

熱中症を予防するためには、栄養・睡眠・運動面に気を配り、日頃から規則正しく生活することが大切です。

特にご家庭におかれましては、以下の点をお願いいたします。

- ★朝食をしっかり摂らせてください。
- ★睡眠時間の確保をお願いします。
- ★家から水筒を持参させてください。

朝はお子様の顔を見て健康状態のチェックもお願いします！

