保健だより　５月

高岡市立中田中学校
２０２４・４・３０

♡♡　リラックスを心がけて　♡♡

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス…。
その影響は、５月頃から現れやすくなります。

体にでる症状　⇒　頭痛、腹痛、食欲がない、めまいなど
心にでる症状　⇒　やる気が出ない、イライラ、不安、焦りなど

これらを解消するには、「リラックス」が大切。好きな音楽を聴く。ゆっくりお風呂に入る。睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。「がんばりすぎず、やわやわと…」です。

４月の身体計測結果

（県平均は５年度の結果・◇は県平均を上回ったもの）

		身長		体重	
		男　子	女　子	男　子	女　子
１年	中　田　中	１５３．３	◇１５３．０	４５．９	４３．１
	県　平　均	１５４．５	１５２．７	４６．０	４４．８
２年	中　田　中	◇１６３．５	◇１５６．０	５０．９	◇５０．６
	県　平　均	１６１．８	１５５．４	５１．４	４７．７
３年	中　田　中	◇１６８．８	◇１５９．５	５４．２	◇５０．３
	県　平　均	１６６．７	１５７．０	５５．７	５０．１

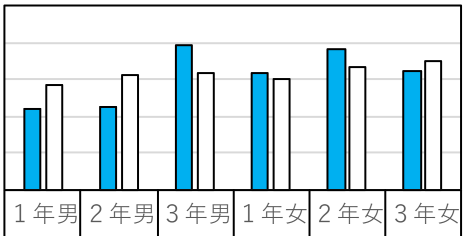
★　身長では、２·３年の男子、１·２·３年の女子で県平均を上回っていました。
★　体重では、２·３年の女子が県平均を上回っていました。
中田中生は、背が高くスマートな人が多い傾向にあるようです。

視力検査の結果

（県平均は令和５年度結果・▲は県平均を上回ったもの）

視力 1.0 未満の人の割合を男女別に県平均と比較

視力低下者、増えています。



	１年男	２年男	３年男	１年女	２年女	３年女
中田中	43.8	45.5	78.9	63.2	76.5	64.3
県平均	57.3	62.5	63.9	60.3	66.7	70.1

★　視力 1.0 未満の人の割合が、３年男子で 15％、１年女子で 2.9％、２年女子で 9.8％県平均より高い結果でした。

✕　本やスマホを寝転んで見ていませんか？
知らず知らずに本やスマホが顔の近くに。
⇒ 座って正しい姿勢を心がける。部屋を明るくして！

✕　スマホを長時間使っていませんか？
スマホは画面が小さく近くで長時間使用してしまいがち。
⇒ 目と画面の間を 40 ㎝あけて使用。
使用時間を決めて目を休ませる。

✕　ゲームをやり過ぎていませんか？
ゲーム中は、目をたくさん動かしたり、まばたきが減ったりするため、目が乾きやすい。目が疲れて視力低下が進む。
⇒ 意識してまばたきをする。
１時間に 15 分は休けいする。

尿検査は、教室では集めません。
朝、登校したら保健室前にあるクラスごとの袋に尿検査を入れ、名簿に〇を付けてください。

５月の保健行事

１５日（水）尿検査　　　★尿検査は、できるだけ<u>１５日</u>に提出してください。
１６日（木）尿検査（予備日）
★ <u>今回、提出できない場合は、５月２９日（水）が最終提出日です。</u>
★ <u>尿検査の容器等は、保管しておいてください。（女子）</u>
２２日（水）心電図・心音図検査（１年生のみ）
★ 欠席等で検査が受けられない場合は、後日、保護者の方と他会場で受けることになります。
３０日（木）眼科検診　13：30～
※　検診結果は、異常のみつかったお子さんにのみカード等でお知らせします。

【変更有】新型コロナウイルス感染症治ゆ報告書について

今年度より、<u>新型コロナウイルス感染症にかかった場合も、インフルエンザと同様に、保護者が記入する「新型コロナウイルス感染症治ゆ報告書」の提出が必要</u>となりました。

★出席停止期間：「発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後 １ 日を経過するまで」

◎保護者が記入する「治ゆ報告書」の提出が必要

⇒　インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

◎医師が記入する「登校許可証」の提出が必要

⇒　百日咳・麻しん（はしか）・風しん・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・咽頭結膜熱（プール熱）流行性結膜炎（はやり目）・水痘・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・腸管出血性大腸菌感染症等

◎用紙は学校ＨＰからダウンロードし印刷する、学校に取りに来る、兄弟に渡す等のいずれかの方法でお渡しすることができます。

【　修学旅行に備えて　】

◎体調不良等で残念な修学旅行にしないよう、自分で予防できるポイントを確認！

●　乗り物酔いの予防

- □　酔い止めの薬は、乗る３０分前までに飲んでおく！
- □　朝食をきちんと食べる。（朝食を食べない、食べすぎは車酔いの原因です。）
- □　「薬を飲んだから酔わない」という強い気持ちも効果あり！

●　おなかのトラブルの予防

- □　ホテルや旅先では、暴飲暴食をしない。（冷たい飲み物に注意）
- □　トイレに行きたいときには、がまんしない。
（トイレ休憩時には、トイレに行っておこう。）

●「だるい」「疲れた」の予防

- □　前の日の疲れを残さないようにしっかりと休養する。
- □　楽しくてもはしゃぎすぎない。
- □　消灯時間を守り睡眠時間を減らさない。（同じ部屋の人への気配りを！！）

★　困ったことがあったら、早めに先生に伝える！

- □ 安心、安全のためのルールを守る。（自分だけなら…は NG）
- □ 決められた内服薬がある人は、管理をしっかり！