

保健だより

令和6年5月7日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

新年度がスタートして早1か月。ようやく新しい環境にも慣れ、ゴールデンウィークも過ぎて少しホッとする5月・6月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

見逃さないで！ ストレスのサイン



ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)



～視力検査結果のお知らせについて～

※先月、全員に「結果のお知らせ」を配布しています。

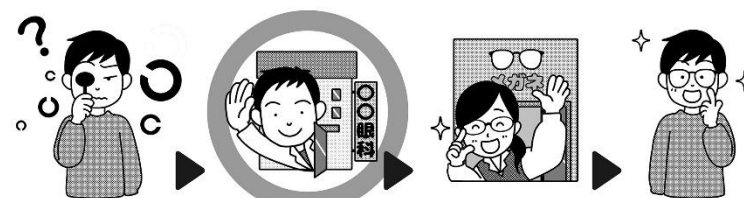
B (視力0.7～0.9) → 要注意

視力が低下してきています。日常生活において、視力低下を防ぐための生活を心がけましょう。また、学校の視力検査だけでは遠視や乱視などの異常はわかりませんので、今までに受診したことのない人は、日常の様子も考慮した上で、一度眼科専門医に相談されてもいいかと思います。

C (0.6～0.3)、D (0.2 以下) → 要受診

日常生活・学習活動に支障をきたすことがありますので、眼科専門医を受診し、医師より適切な指示を受けられることをおすすめします。

はじめてのメガネ・コンタクトレンズ



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう

※めがね・コンタクトレンズを使用している人は、合っているかどうか定期的に検査をしてもらってください。

保護者の方へ

- 健康診断の結果については、視力と歯科以外は異常がある場合のみお知らせします。
- 受診されましたら、『受診報告書』を学校に提出してください。
- 健康診断の結果でわからないことや、体のことで心配なことなどありましたら、遠慮なくご相談ください。

5月の保健行事

- | | | |
|--------|------------|--------|
| 9日(木) | 耳鼻科検診(全学年) | 10:40～ |
| 10日(金) | 内科検診(2年) | 9:30～ |
| 13日(月) | 内科検診(1年) | 9:00～ |
| 15日(水) | 尿検査(全学年) | |
| 16日(木) | 尿検査予備日 | |
| 28日(火) | 眼科検診(全学年) | 14:20～ |
| 30日(木) | 歯科検診(全学年) | 9:00～ |

2年生には先週、1年生には今日、「内科検診のお知らせ」を配布しました。学校医への相談事等がある場合には、検診日の前日(1年生は10日(金))までに、担任に提出してください。

まだまだ続くよ 健康診断

