

ほけんだより 5月

巖木高校
保健室
2023.5.25

早いもので、もう5月も終わろうとしています。皆さんは「5月病」という言葉を耳にしたことがありますか？新しい環境や友達に緊張し、連休で気持ちが緩み、連休明けに体調不良…といった、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心のバランスを崩して、連休明けからいろいろな不調が出てくることを言います。皆さんの中で、自分は5月病かな??と思った人は、何も考えない時間やぐっすり眠る時間を作ったり、信頼できる人に相談してみたり、自分の好きなことをしたりして自分の体と心をゆっくりいたわってあげてくださいね。



4月・5月（～19日）の保健室利用状況

4月	153件	(けが26件/病気124件/健康相談2件/その他1件)	R4	104件
5月（～19日迄分）	116件	(けが29件/病気81件/健康相談2件/その他4件)	R4	87件

主な病気 Top 3

1位 頭痛
2位 かぜ症状（咳・鼻水・喉の痛み）
3位 だるい・きつい、気分不良・情緒不安定

主なケガ Top3

1位 打撲、突き指、捻挫
2位 擦り傷
3位 皮膚炎（じんましん・虫刺され）

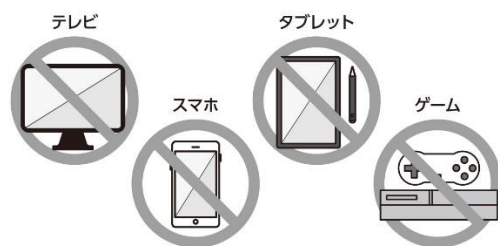
●学年別では、1年 96件、3年 95件、2年 78件 でした

～ 視力検査結果より ～

裸眼視力で受診が必要な人（B～Dだった人）が123名中69名（56%）、矯正視力（メガネ・コンタクト使用している人）で受診が必要な人が79名中55名（70%）という結果でした。

特にメガネ・コンタクトを使用していてCまたはDという人が35名もいたのは驚きました。授業中黒板の文字が見えづらいという人も多いのでは？メガネもコンタクトも作りっぱなしではなく、定期的に度数が合っているか確認しましょう。希望があれば、いつでも保健室で視力検査できますよ。

また、皆さんが毎日手にしているスマホやゲームなどの過度な使用は目に負担をかけていると思いますし、良い睡眠の妨げにもなりますので、使用時間を決めて上手に使いましょう。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科協会 HP「こどもの目」より



～暑さ対策&紫外線対策を!!～

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして熱中症を予防しましょう。また、紫外線も5月～8月にかけて最も強くなると言われていますので、肌が弱い人は、日焼け止め・日焼けしにくい服（袖付き・長袖、素材は綿やポリエステル）・日傘などで対策をしましょう。



～6/1は歯科検診です(欠席のないように)～

何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



歯科検診では、

- ①虫歯になっていないか
- ②歯周病になっていないか
- ③あごの関節に異常はないか
- ④歯並び・噛み合わせの異常はないか
- ⑤歯垢がついていないか

をチェックされます👉

ぜひ、左の歯科検診用語を歯科検診の時までに覚えておきましょう。歯医者さんが言われていることが理解できますヨ。

(例:C→虫歯、CO→虫歯になりそうな歯)

～おうちの方へお願い～

★だんだん暑くなってきましたので、お弁当には**大きめの保冷剤**をいれていただくと助かります。(食中毒予防の為)

★検診結果で受診が必要となっている場合は、早めに受診していただくようお願いいたします。(受診が終わられましたら受診報告書を学校へ提出してください)

★ケガの処置については学校では応急処置は行いますが、自宅でのケガや負傷して数日経ってからのケガについての湿布やカットバンは自分(ご家庭)で準備をお願いします。また、学校でのケガ(登下校中や部活中など)で受診した人は、スポーツ振興センター申請書の出し忘れがないかの確認をお願いします。



～来月(6月)のスクールカウンセラー来校予定日のお知らせ(^^♪～

6/2(金)・6/7(水)・6/14(水)・6/22(木)となっています。

面談の希望があらわれましたら担任又は保健室までご連絡ください。