

健康診断、受けた後も大事！

健康診断は、「受けた→終わり」ではありません。そのわけは…？

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等を改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



早期受診・治療をお願いします！

視力検査では、一斉に検査した後、気になる生徒のみ再検査を行い、詳しく検査しました。「黒板の文字が見えにくいです」「ぼやけて見えます」「メガネをかけていても見えづらいです」等の声がありました。「おうちの方と相談してみようね」と声をかけています。医療機関に受診し、検査や治療を受けてほしい人のみ文書を配りました。病気が原因となっていることも考えられますので、早期受診・治療をお願いします。

 **健康診断の結果について**

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだけでなく、定期受診の目安としていただければと思います。



次回の尿検査について

- <第3回 5月25日(水)>
- ・2回目の未提出者、保健室から連絡を受けた人が対象です。
 - ・1時間目開始前までに必ず提出してください。



◎定期健康診断の様子

聴力検査では、友達が計測しているとき、廊下で静かに待つことができました。3年生はもちろんのこと、1年生も新しい校舎で緊張しながらも、上手に検査を受けていました。内科検診では、校医に元気に挨拶している人や、きちんとお礼を言う人が見られました。とても立派です！

次の健診も頑張りましょう！



視力検査結果から、毎日の生活を振り返ってみよう

学校生活が始まって1か月ほど・・・授業中に「黒板の文字が読めないなあ」「何て書いてあるのかなあ」「何色を使っているの?」と悩んだ人はいませんか? 視力検査結果から A や B と判定されていても、席や人によって見えづらいことが考えられます。文字が読みづらい人、チョークの色が見えづらい人は、担任の先生や保健室の先生に相談してください。現在の様子を聞いたり、おうちの方にお知らせしたりして、解決方法を一緒に考えたいと思います。



A(1.0以上)のひとは、
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。

B(0.7~0.9)のひとは、
後ろの方でも黒板の文字はよくほとんど読めますが、近視の
始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。

C(0.3~0.6)のひとは、
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気に
も注意。眼科受診が必要。

D(0.2以下)のひとは、
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。
すぐに眼科へ。

タブレットを使うときの5つの約束 (文部科学省HPより)

□ タブレットを使うときは姿勢よく

・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

②30分に1回はタブレットから目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



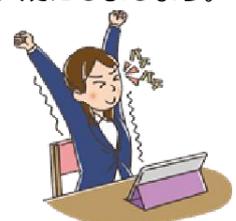
□ 寝る前にはタブレットは使わない

③ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



□ 自分の目を大切にする

④時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきしたりして、自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

⑤学校や家庭のルールを守って使うようにしましょう。

