



高林中学校保健室  
養護教諭  
石戸 凌子  
令和5年7月3日

梅雨明けを控え本格的に暑くなってくる時期となりました。この季節の変わり目に頭痛など体調不良を訴え保健室を利用する生徒が多くいます。予防法として、『旬』の食べ物を食べると良いと言われています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）などです。しっかり栄養を取って、暑さに負けない体を作りましょう。

気付けば、夏休みもうすぐです。充実した夏休みになるように、熱中症対策や体調管理を呼び掛けていきたいと思います。御家庭でも、夏休み前からの規則正しい生活習慣の定着に御協力ください。

#### 7月の保健目標

『健康な体をつくろう』

（しっかり3食、しっかり睡眠、しっかり休養）

#### スクールカウンセラー来校日

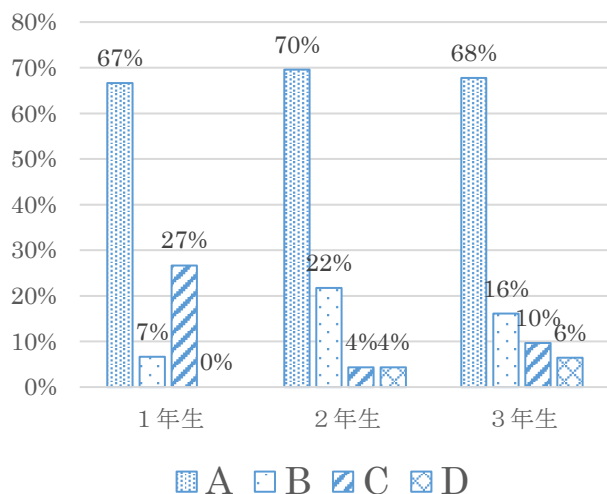
7月18日（火） 9月1日（金）

※相談を希望する人は、担任又は係（石戸）まで、お気軽にお知らせください。

### 眼科検診及び視力測定結果より

#### 視力測定結果

※視力の低い方の目を集計しています。



1年生の視力 C（0.6～0.3）が他学年より倍以上多く見られました。この視力 C に該当する生徒の多くは、矯正視力（メガネやコンタクト使用）の人たちです。つまり、メガネやコンタクトの度数が適切ではないことを示します。

度数の合っていないまま使用し続けると、目の疲れや集中力の低下に繋がり、視力もさらに低下しやすくなります。健康診断で通知をもらった場合は、**必ず**眼科での検査やメガネ・コンタクトの度数の変更をお願いします。



#### 学校医（眼科） 竹澤先生より

コンタクトを中学生から使用する人が増えてきました。コンタクトは目に直接触れる物であることから、目の障害を防ぐために、必ず病院での定期検診を受けて処方してもらうようにしましょう！くれぐれも、一度処方してもらった度数を参考にして、定期検診を受けず、通販で購入し続けるといったことはやめてくださいね。

保護者の皆様も受診に御協力よろしくお願いします。

# 夏休みの過ごし方

## 計画的に過ごそう！

- ・生活計画表を活用しよう！
- ・基本的生活習慣を乱さない。



学校と同じように、  
早寝・早起き・朝ご飯！！  
※夜更かし、ゲーム、スマホ、タ  
ブレットなどの使いすぎ注意！

## 食生活について考えながら過ごそう

- ・3食バランスのとれた食事をとろう！
- ・偏食に気を付けよう。

夏バテで、食欲がなくても  
お菓子やアイスは控えめに。  
しっかり水分と塩分をとろう！



## 病気の予防と治療に努めよう

- ・健康診断後に「受診・治療カード」を配付された人は、早めに病院に行こう！
- ・メディア機器の使用を控え、目を大切にしよう。
- ・感染症にかかった場合や感染が疑われる場合は、早めに病院に行こう！



## 〈保護者の方へ〉

学校での健康診断が全て終了しました。関係書類の提出など、大変お世話になりました。

夏休み前に、健康診断の結果一覧を配付いたします。検診毎に配付している「受診・治療カード（定期健康診断結果のお知らせ）」と御参照の上、早期治療の御協力よろしくお願いします。



## 保健室からの お知らせ

### 夏休み明けに生活習慣チェックを行います！

夏休み明けから生活習慣を整えるのではなく、夏休み中も普段と変わらない生活リズムを意識しましょう。乱れてしまった場合は、早めに整えられるよう御家庭でもお声かけをお願いします

## 大丈夫？

## そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

### もっと練習してうまくなりたい

### みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分  
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。  
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。