

保健だより6月



2021年6月 貝塚市立第二中学校 保健室

例年より早く始まった梅雨の中、紫陽花が美しく咲いています。

木々や花や農作物は、この時期の恵みの雨をいっぱい蓄えて、夏には強い日差しに育てられ、秋には豊かな恵みをもたらしてくれます。みなさんも雨の日ならではの楽しみを見つけて、心の栄養を蓄えておきましょう。

6月の健康診断予定



日	時間	検査項目	対象
6/11(金)	9:00~	心臓二次検査	全学年から抽出
6/14(月)	13:30~	胸部X線検査	抽出者

《眼科検診でのお話から》

5月の眼科検診では、検診を希望した人の質問に、眼科校医の小池先生が丁寧に答えてくださいました。多かった質問について紹介します。

スマホの使い過ぎで視力が下がってきて心配

⇒暗い所や長時間の使用には注意しましょう。時間を決めて使うのが大切です。



目が疲れやすい

⇒スマホなどの使い過ぎに気をつけましょう。疲れたら、目を閉じたり、外に出て遠くの景色を見たりして、目を休めましょう。



まぶしく感じる

⇒結膜炎などの炎症や、乾燥でまぶしく感じるがよくあります。目薬をしてみましょう。

目がかゆい

⇒アレルギー用の目薬をしてみて、治まらなければ眼科で診てもらいましょう。強くこすりすぎると、目の形が変わって、視力が下がることもあるので気をつけましょう。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

⇒自立つ色の傘や服を選ぶ

車を運転している人から見てわかりやすい

⇒自転車の傘さしは禁止

片手運転になったり風にあおられたりする

⇒足元に注意

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい



雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

学校内でも、廊下が滑りやすくなっているので気をつけましょう！



暑さや体調により、マスクをはずす時は、人との距離をとり、会話は控えましょう。
水分補給も忘れずに！

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

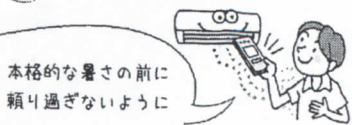
(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする



やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

～健康診断の様子から～

『〇〇検診』『△△検査』というと、「受けるのいやだなあ」「緊張する！」という人も…。そんな時、クラスの友達が「こんな風にするねん。」「大丈夫やって～。」と声をかけてくれていました。また、遅れてきた友達に、「今やったらまだ間に合うで。受けといた方がいいで。」と言って、連れてきてくれた人もいました。おかげでどちらも無事、検診を受けることができました。

健康診断は自分の健康状態を知るための大切なものですが、他の人の健康のことも大切に思ってくれていて、とてもうれしく思いました。

