

ほけんだより

朝日中学校
保健室
No.3

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



新学期が始まって1か月が経ちました。新しい出会いにわくわくしたり、楽しくできたことがたくさんあったと思います。でも、不安やストレスに感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れがたまってしまうときもあります。下記のチェック表で自分の体や心を見つめ直してみてください。

項目		チェック✓
体のサイン	頭が痛い	
	お腹の調子が悪い（便通が悪い）	
	ぐっすり眠れない	
	食欲がない	
	疲れが取れない	
	朝なかなか起きられない	
心のサイン	やる気が出ない	
	イライラする	
	考えがまとまらない	
	人と会いたくない	
	急に涙が出てしまう	
	集中できない	

「1つだけ当てはまるけど、まあ大丈夫」ではなく、
1つでも毎日続く場合は、心や体がSOSを出していると考えましょう。
そんな時は、のんびりと自分の好きなことをする時間をとりましょう。
また、誰かに悩みを話すだけで気持ちが晴れることもあります。
家族や友達に話してみませんか。私も保健室で待っています。

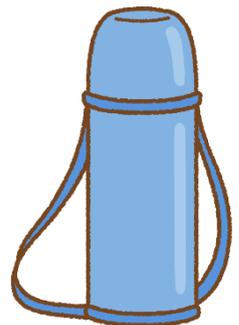
こんな日は **熱中症** にご用心

急に暑くなった日

湿度が高い日

風が弱く
日差しが強い日

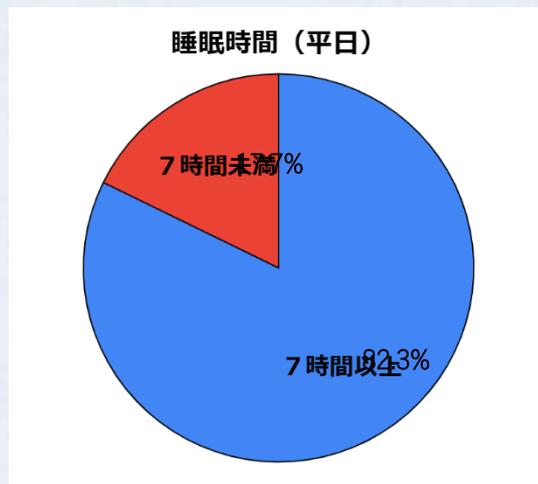
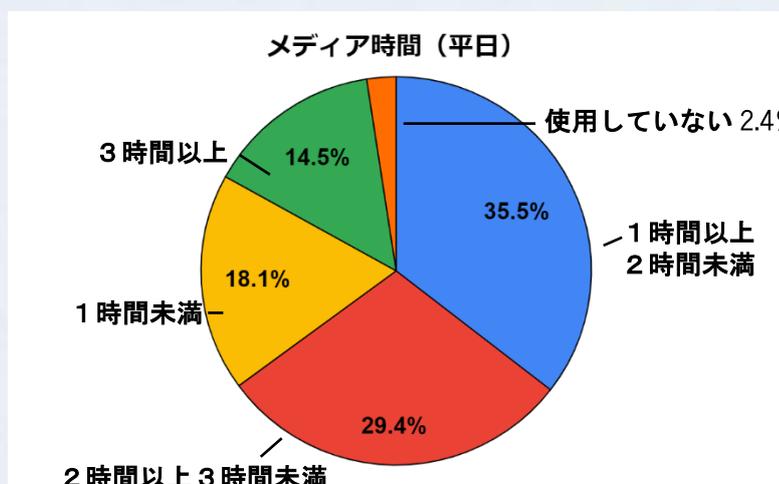
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険性があります。水筒やタオルを持参し、熱中症対策を始めましょう！



フォーサイト強調週間結果 4月17日（水）～4月23日（火）

計画的に学習を進めたり、家での時間を有意義に過ごしたりするために、フォーサイト手帳（スケジュール立案手帳）を活用しています。先日フォーサイト強調週間を実施し、計画通りに時間を過ごせたのか、学習・睡眠・メディアの時間はどのくらいだったのか振り返りをしました。今回は睡眠・メディアについてまとめた結果をお示します。

- 約2分の1の生徒が1日2時間以上メディアを使用。メディア使用をコントロールできる力が必要です！
- 約2割の生徒の睡眠時間が7時間未満。睡眠不足による健康被害が懸念されます！



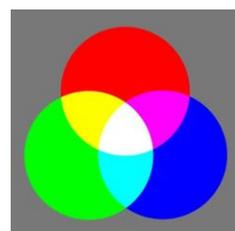
この結果は今後の保健指導に活かしていきます。

色の見え方・感じ方

私たちは目に映るすべての色を赤・緑・青の三原色の組み合わせとして感じています。その三原色を感じる網膜の中の細胞が十分機能しない場合、色の見え方や感じ方が人と違うことがあります。男性約5%、女性約0.2%に色覚特性^{しきかく}があるとされ、決して珍しくありません。色覚特性があっても視力に影響はないですが、色によっては見分けにくいことがあります。本人に自覚がなく、検査を受けるまでは保護者も気付かないということも少なくありません。

雇用時に色覚特性があるだけで採用を制限しないようになってはいます。しかし、航空関係や警察官などは、色の選別が難しいと職務に支障が出るので、制限を受ける可能性があります。

自分の見え方を確かめたいという人には、学校でスクリーニング検査を受けることができます。気になる方は、養護教諭までご連絡ください。



色を間違えやすい例

- ・UNO等のカードゲーム
- ・赤いトマトか、緑のトマトか
- ・焼けた肉なのか、生肉なのか
- ・絵を描くときに、芝や草を茶色に塗る など

対象物が小さいときや、疲れているときに誤認しやすいと言われています。