

ほけんだより

朝日中学校
保健室
No.3

新学期が始まって2カ月が経ちました。みなさんは4月からの生活を振り返ってみて、どうでしたか？
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、誰かに悩みや自分の気持ちを話すだけで気持ちが晴れることもあります。

また、のんびりと自分の好きなことをする時間をとって、リフレッシュすることも大切です。



つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする



etc...

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

日々の気温差が大きく、体がまだ暑さに慣れていない時期です。

急な運動は、熱中症の危険性があります。

水筒やタオルを持参し、熱中症対策をしていきましょう！

生活リズムを整えていくことも熱中症予防につながります。睡眠不足はとくに注意です。

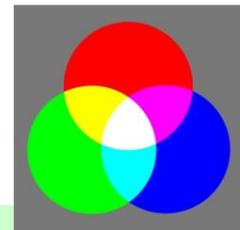


色の見え方・感じ方

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。

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています。

健康診断の結果を受けて、医療機関の受診が必要な場合は随時、結果のお知らせを配布しています。

受診後は、受診結果の提出をお願いします。

また、すでに医療機関にかかっているようでしたら、結果のお知らせ用紙にその旨を記入し、学校までご提出ください。

〈6月の健康診断予定〉

- ◇ 3日(火)耳鼻科検診①:1・2年生
- ◇ 4日(水)耳鼻科検診②:3年生
- ◇ 27日(金)貧血検査:希望者