

# ほけんだより



【保健目標】  
目を大切にしよう

R1. 10. 1  
大府北中学校

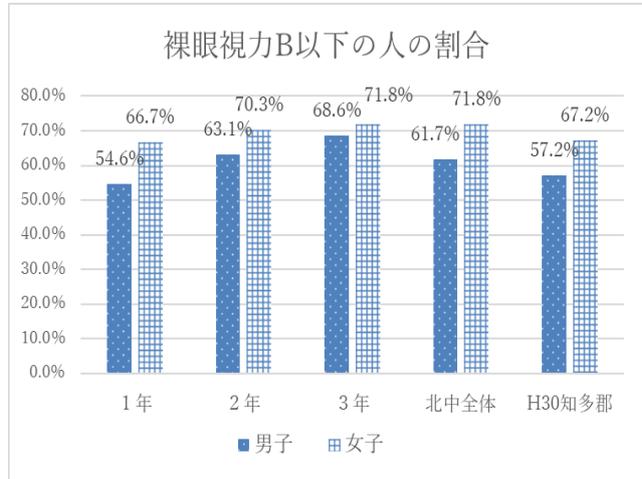
## 視力検査の結果をお知らせします



右の図は、4月の視力検査の結果です。知多郡に比べても、北中は視力B以下の人が多かったです。全国的にみても、**視力B以下の人**が、**年々増加**している状況です。

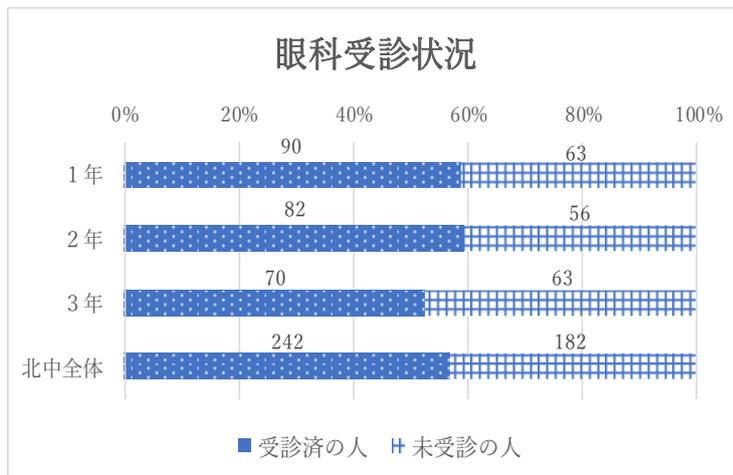
視力は、日々の**生活習慣が影響**します。みなさんの生活の様子を聞いていると、**スマホやゲームの使いすぎ、やりすぎ、使い方が原因**の一つになっているのでは？と心配しています。

また、**視力に左右差**（右がAなのに、左はCなど）がある人もいます。そういう人は、寝っ転がって、テレビやスマホを見ているのではないのでしょうか。要注意です。



眼科受診しましたか？

まだの人は、**視力検査**やりますよ



4月の視力検査の結果、眼科受診が必要な人は、全校796名中424名でした。

9月末現在、眼科を受診した人は、242名（57%）で、**あと182名**で未受診です。

そのままにしておくと、視力が下がることもあります。**早めの受診**をお勧めします。

### ● 10月の視力検査を実施します。

4月の視力検査で結果が **B以下だった人で、まだ病院にかかっていない人**は、10月中の昼放課 or 帰りのST後に、保健室にて視力検査を行います。後日担任の先生から日時の連絡があります。**眼鏡・コンタクト**を持っている人は忘れずに持ってきてくださいね。

検査日までに**受診済みの人は対象から除きます**ので、お知らせください。

## 健康と睡眠①

# 『睡眠不足は危険！』



夏休みが明けても、9月の当初は残暑が厳しかったです。1週目には、熱中症が疑われて保健室に運ばれた人が何人かいました。その人たちに、生活の様子を聞いてみると、共通点がありました。それは、**睡眠不足**だったということです。ご存じの通り、睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。睡眠不足の体で、猛暑の中、運動…。恐ろしいです。

『何時に寝たの？』 「2時です。」 『え～っ！』 という事もありました。勉強をしていた、習い事があった、動画を見ていた、通話をしていたなど理由は様々ですが、保健室に来室する人の中には、**夜中の12時を過ぎて就寝する人が多くいる**ようで、驚きます。

睡眠不足が続くと、**日中の眠気や意欲低下、記憶力低下**などを引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧調節など、**身体のさまざまな機能に大きな影響**を及ぼすことが知られています。また、**免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったりする**ので、大事なイベントを控えた時こそ、睡眠をおろそかにしないことが大切です。

毎日、元気に生活するために、まずは『**寝る時間を決める**』ことから始めてみましょう。

### \*\*\*保健室から連絡\*\*\*

#### ●生活習慣チェックがあります。

10/21(月)～10/25(金)

今年度、2回目です。日々の生活を振り返る機会にしてください。よく食べ、よく動き、よく寝て、元気に学校生活を送りましょう。



#### ●北中祭で健康展

シンテラ階段下にて！

保健委員が生活習慣についての展示を行います。

学力を伸ばすためには、どんな朝食がいい？睡眠は何時間がベスト？など、知らないと損な情報が満載です。また、**身長・体重**の他、**体脂肪や血圧が測れるコーナー**もあります。ぜひ、見にきてください！



\*\*\*\*\*

#### 【かな子先生の保健室日記】

北中の保健室に戻ってきて1カ月が経ちました。早く皆さんの事を知りたいと思い、来室した皆さんの声に耳を傾けた1カ月でした。

中には「あれ？先生変わったの？」と言う人もいて…。『始業式であいさつしたでしょ～！』(泣)…というやり取りも。それもまた、楽しいものです。

9月には多くのクラスで身体測定があり、ひとりひとりと顔を合わせることができました。『お願いします』『ありがとうございました』が自然にできる爽やかな態度に感動しました。北中祭では、また違った姿が見られるのかなと、楽しみにしています。

