

ほけんだより 5月

平成31(2019)年4月26日
豊中市立第十二中学校
保 健 室

新しいクラスになって1ヵ月が過ぎました。新しい友達ができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり。他にもたくさん新しいものとの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張りすぎると、急に「疲れた」となることもあります。「無理せずゆっくり」と、気楽になるのもいいかもしれませんね。



耳鼻科検診

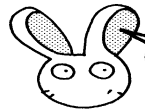
日時 5月29日(水) 1時30分～1年生全員 2・3年生は
“こどもの健康調査票”耳鼻科欄に○印を記入している人。
(対象者には、担任の先生より連絡があります。)

場所 保健室

〈検診を受ける時の注意〉

- ・耳あかを取って来ること。
 - ・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする
 - ・髪が耳にかからないようにゴムでくくるか、ピンでとめておく。
- (学校医の変更がありましたのでお知らせします。)

西田吉直先生 庄内西町



耳 こんなこと
ありませんか？

眼科検診

日時 5月16日(木) 1時30分～1年生全員 2・3年生は
“こどもの健康調査票”眼科欄に○印を記入している人。
(対象者には、担任の先生より連絡があります。)

場所 保健室



健康診断が続いています

5/ 7 (火) 内科検診 1時30分から多目的室 (2年生)

心電図検査 2次 9時30分～9時40分保健室 (1年生前回欠席者)

5/ 9 (木) 歯科検診 9時00分から多目的室 (2-4.3年生)

5/13 (月) 内科検診 1時30分から多目的室 (3年生)

5月15日(水)尿検査があります

「え～、またやるのお。いややなあ。」なんて思っている人もいるかな？でも、毎年検査をするのは、大切な意味があるからです。朝登校後、すぐに提出してください。(教室で回収)

尿検査



保健委員は5/15(水)の当日の朝は8時25分には登校し保健委員の仕事をお願いします。

◇尿は汚い？

汚いイメージがあるけれど、実は、出したばかりの尿には細菌はいません。したがって、口の中や手のひらよりもきれいだと言えます。

◇尿検査で何がわかる？

- ・たんぱくの検査・・・腎臓病
- ・糖の検査・・・糖尿病
- ・血液の検査・・・腎炎、腎結石、ぼうこう炎など

風邪をひいた時、のどが痛くなったり、咳や熱が出たりとすぐに症状がでます。しかし、腎臓の病気は、すぐに自覚症状がでない場合があります。慢性腎炎になると、治療が長期化します。自分は今なんともないからと思って、尿検査をうけないことのないようにしましょう。

15日に出せない人は、5月30日に出してください。

検診結果のお知らせについて

内科検診・歯科検診など、いろいろな検診・検査の結果、有所見者の方にのみ、『お知らせ』を配布しています。保護者の方に必ず渡してください。所見のない人には、『お知らせ』を配布していません。

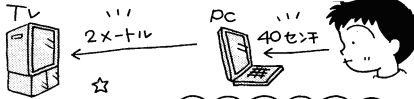

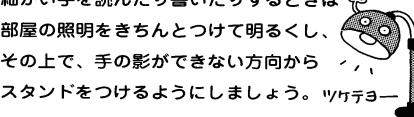
視力検査の結果について

視力検査を受けた人全員に「視力検査の結果」をお渡ししています。視力検査については、疲れ目など、その時の目の状態によっても検査結果が左右されます。（詳しくは結果のお知らせをご覧ください。）お知らせをもらって、自分の結果が“おかしいな？”と思う場合は保健室に相談してください。再検査をすることもできます。

※以下のような場合は、早めに眼科を受診されるようお勧めします

- ◇ 昨年より視力が急激に低下している
- ◇ メガネを使っても視力が上がらない
- ◇ 視力がC以下で、これまでに一度も眼科を受診したことがない
- ◇ 黒板の字が見えにくいと話している
- ◇ 左右の視力差が大きい（片方だけ低下している）

大切な目 普段から アイしてあげてね

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p>  <p>☆ 1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう！</p>	<p>☆ メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？ ☆</p> <p>度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。</p>  <p>☆ コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー</p>  <p>☆ 鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！</p>	<p>☆ 積極的に休息を ☆</p> <p>情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。</p>  <p>☆ 意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください</p>

※視力 A (1.0 以上) でも、以下のような場合は眼科を受診されるようお勧めします

- ◇ 遠距離や近距離が見にくい
- ◇ 長時間見続けると目が疲れる、頭が痛い、かすんで見える

