

# 保健だより

平成28年8月

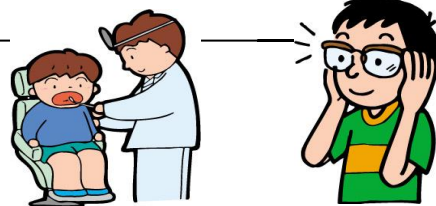
浦西中学校保健室

長い夏休みの自由な生活から、規則正しい学校生活が始まりました。部活に陸上、塾通い…と普段よりもハードな生活を過ごした生徒も多かったようですね。よく頑張りました★

3年生のみなさん、休み明けいきなりテストはきつかったね。夏休みの学習の成果は発揮できましたか？「毎日塾で頑張ったのに、実力テストでいい点数取れなかった～」と落ち込んで愚痴をこぼしてきた3年生がいましたが、大丈夫！頑張ったことは、絶対に「無駄」ではない！あきらめないで、勉強に向かい合うことを続けていたらじわりじわり、実力がついてきますよ～。頑張れ～(^^)

朝夕は、ずいぶん涼しくなりましたが、日中はかなり日差しが強く、残暑が厳しいですね。夏の疲れが出始める頃です。「早寝、早起き、朝ごはん」規則正しい生活を送ることが大切です。

## 治療・受診は済みましたか？



健康診断で、むし歯があった人、視力0.6以下の人、検診で何らかの異常が見つかり、精密検査が必要とされた人は、夏休みを利用して、治療(受診)は済みましたか？

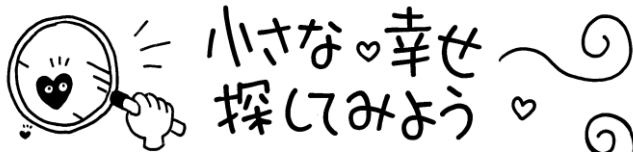
保健室では、みなさんが治療(受診)したかどうか、把握する必要があるため、「受診(治療)済み報告書」の用紙を必ず担任の先生か、保健室に提出してくださいね。まだ受診(治療)の済んでいない人、部活動や塾で忙しいから…というのは理由になりませんよ。むし歯も視力低下も、学力や運動時に大きく影響を及ぼすとされています。軽く考えず、必ず治療(受診)するようにして下さい。

**提出期限8月末** (まだの人は、治療(受診)が済み次第、必ず提出すること！)

## 第1回学校保健委員会を開催しました(7月27日) ～スマホの健康被害増加中～

生徒の健康の保持増進を図るために、学校・PTA・学校医の先生方が集まって、学校保健の向上を図るために年3回行われています。今回は健康診断の結果や、保健室の利用状況、学校給食、安全、体育について、**実情を報告し、意見交換**を行いました。話し合い中で、「スマートフォンの利用について」長時間の利用が多くなり、生活に支障が出ている生徒が多く見られることが問題として上げられました。視力の面でも低視力(0.6以下)の生徒が多く、**175人(40%)が見えづらい状態で授業を受けていることが分かり、スマホ利用との関連が懸念されます。**

保健室利用の生徒の中には、平日4時間以上、スマホ利用する生徒も多くなります。スマホは便利なツールだけど、使い過ぎは、**「依存」状態となり、心と体のバランスを崩してしまいます。**スマホのブルーライトは、睡眠を阻害します。枕元において寝ると、気になって、熟睡できないよ～。電磁波の影響も気になります。時間を決めて、**夜10時以降は、親に預けて、質の高い睡眠をとる**ようにして下さい。



小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがかくせになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになります。試してみてね。

★夏休みに、部活などでケガをした人は、担任の先生か保健室まで連絡してください。医療費が支給されることがあります。

