保健だより

三重大学教育学部附属中学校　No.３
令和５年５月２日（火）

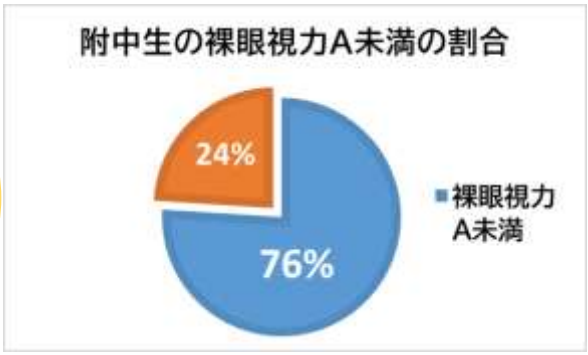
新年度がスタートし、定期健康診断が進んでいます。４月中に実施した視力検査、聴力検査、内科検診で異常がみつかった人には、本日通知を配付しています。各ご家庭で確認していただき、経過観察や必要な場合は医療機関の受診をお願いします。また通知を受け取っていただいたら、**封筒またはファイルは学校まですぐに返却**をしていただきますようお願いします。

健康診断の結果について

＜裸眼視力 A 未満の割合＞

76.0%（R3 全国平均：60.3%）

裸眼視力が 1.0（A）未満の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあり、全国的に見ても年々増加しています。
令和３年度は中学校で過去最多の 60.28%となり、本校はそれよりさらに高い割合となっています。



健康診断では、学校医の指導のもと、異常がないかの**スクリーニング**をおこなっています。
受診が必要とされる異常が疑われる場合には「結果のお知らせ」を配付しますので、早めに医療機関を受診し、受診結果票を切り取って学校に提出してください。医療機関では「異常なし」「治療不要」とされる場合もありますのでご了承ください。
また「要観察」などの結果で経過観察が必要な場合は、ご家庭で経過をみていただくようお願いします。すでに定期検診されている場合は、保護者記入欄にその旨を記入して学校へお知らせください。
視力は A（1.0）未満のお子さんにお知らせを配付しています。視力低下や黒板が見えづらいなど日常生活に支障がある場合は、眼科受診をお勧めします。

＜健康診断の欠席について＞

健康診断日に受けられなかった場合は、他学年や他の附属学校園の健康診断時に受けます。（授業の時間にかかることがあります）ただし、他校園でも受けることができない場合には、学校医や大学、健診業者等と相談して、直接保護者と受診していただくことになります。その場合は個別に連絡しますので、６月３０日までの受診をお願いします。

＜５月の健康診断予定＞

9日(火)午後:1年生耳鼻科検診、10日(水)午前:全学年歯科検診、11日(木)午前:1年生眼科検診、22日(月)1年心電図検査　※歯科検診では3年生からよい歯の学校代表1人を選びます
＜欠席者予備日＞8日(月)午後:内科検診(附属小学校)、16日(火)午前:歯科(附属幼稚園)

規則正しい生活習慣を身につけよう

ゴールデンウィーク期間も、感染予防に努めながら、規則正しい生活習慣に気をつけて、しっかりと健康管理をしてくださいね。**5月8日から健康チェックカードの提出および検温は学校で確認しませんが、朝の健康観察は引き続き行います。**特に3年生の人はゴールデンウィーク明けに修学旅行があります。いつも以上に健康管理に気をつけて、早めに準備を整えましょう。

運動の習慣をつけよう！

1年生の部活動参加や、体育での体力テストなどが始まっています。運動不足を感じている人は、まずは運動や暑さに慣れるため、家で一人でもできる運動で体力づくりをしましょう。週2回以上、**1回30分以上を目安に運動を**続けてみましょう。

人ごみを避けて近所でのウォーキングやなわとび、室内でのダンス、筋トレ、ストレッチなど、できる範囲で安全に続けられる運動を心がけましょう。

規則正しい生活を送ろう！

休日は生活リズムがくずれていませんか。起床時間と睡眠時間は大きくずれないことが健康の保持につながります。中学生に必要と言われている、**8時間以上の睡眠**をとるようにして、心身の健康を保ちましょう。

また、食事をバランスよく規則的にとることで、生活習慣病の予防や、睡眠リズムの安定につながります。

メディアとのつきあい方を見直そう！

休日はいつも以上にスマホを使用したり、テレビを見たりする時間が増えていませんか。日本医師会・日本小児科医会より、1日の**スマホの使用時間が長時間に及ぶと、勉強時間に関わらず学力や体力、視力などが低下する**ことが言われています。テレビやスマホ、ゲームなどのメディアを使用する場合は、使用する時間や場所、用途を決めることで、学力や視力、また体力の保持に努めることが大切です。自分でコントロールが難しいという人は、スマホ依存かもしれません。利用制限やおやすみモードなどの機能の利用や、家族の協力を得るなどの方法を考えましょう。

心の健康が心配なときは・・・

4月は新しい環境に慣れるまで時間がかかるという人もいるかもしれません。不安が強くなったり、ストレスを感じやすくなったりしていることはありませんか。うまくストレスに対処できないときは一人で抱え込まず、家族と一緒に過ごす時間をつくったり、誰かと話をしたりするようにしましょう。相談するところがなくて困っているときは、下記の相談窓口を活用してみてください。

○こどもチャイルドライン（通話無料） **0120-99-7777** （年末年始除く毎日） 16:00～21:00
○こどもほっとダイヤル（通話無料） **0800-200-2555**（年末年始除く毎日） 13:00～21:00
○24 時間子供 SOS ダイヤル（通話無料）**0120-0-78310** （毎日 24 時間）