

5月 保健だより

平成 27 年 5 月 18 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

新学年での生活もようやく慣れてきたころだと思います。そろそろ心や体に少し疲れがでてきているところではないでしょうか？もうすぐ6月の運動会に向けて練習も始まります。疲れが出やすい時期ですが、体調管理をしっかりとしましょう。



今月の
保健目標

けがを予防しよう！

6月に運動会が行われます。運動会の練習や当日でのケガも多いと思います。けがをして運動会当日に出られなくなったり、本番でそれまでの練習の成果を発揮することができなくなってしまわないように、けがの予防に努めていきましょう！

★ 練習の前には準備体操やストレッチを行いましょう。



★ 手足の爪を切る。

長い爪がケガの原因になって、ケガの状態を悪くする場合があります。



★ 足に合った運動のできる靴をはき、靴ひもはしっかり結ぶ。

目的にかなう靴、サイズやはき方でケガを予防することができます。



★ 睡眠をしっかりとる。

睡眠不足は注意力や集中力がにぶってしまい、ケガが起きることがあります。



裏面へ

定期健康診断の結果、再度検査や受診が必要と思われる人には、お知らせを配布しています。

4月から実施している定期健康診断ですが、すでに身体計測（視力測定）、聴力検査、耳鼻科検診、眼科検診、内科検診が終わっています。検診後、再度検査や受診が必要な人にはA4版の「健康診断結果と受診のおすすめ」を配布しています。もらった人は、早めの受診をお勧めします。



●視力検査の結果について

裸眼・矯正視力が両眼ともAだった人以外の人にお知らせを出しています。

- ① 視力検査の結果、AやBと判断された場合（両眼の視力に差があった場合）
この場合の「B」は、近視になりたてという場合があります。この時点で受診すると、特にメガネの必要はなく点眼や訓練をしていくと視力が戻る場合もあるそうです。ただし、戻らない場合もあるので経過観察が必要です。
- ② 受診の目安
裸眼・矯正視力がともにCと判断された場合は、学習に支障があるため早めに受診を、Dと判断された場合はすぐの受診をお勧めします。
- ③ 受診して「めがね：適正」と診断された場合
あくまでも「今の段階では大丈夫でしょう」ということなので、完全に大丈夫と判断されたわけではありません。定期的な経過観察が必要です。

●耳鼻科検診・眼科検診の結果について

疾患によっては、プールに入れない場合もあります。

水泳の授業が始まる前に一度受診をしていただき、主治医と相談・確認をしてください。

欠席等で検診を受けられなかった人には、「定期健康診断の未検査について」をお渡ししています。学校医の病院へ保護者同伴で受診してください。

校医さんでの検診は無料ですが、検診を受ける場合は、病院の受付でその旨をお伝えください。

保護者の皆様へ

本校眼科校医の國田眼科が4月から下記の場所に移転しました。眼科検診後受診された方で以前の場所に行ってしまったご家庭があったと伺っています。大変ご足労おかけしました。申し訳ございません。また移転に伴いまして、「くにた眼科」に名前も変更になりました。（電話番号は変更ありません。）今後受診される方は、場所をご確認の上受診してください。

新住所：関町北2-28-13（武蔵関駅前の商店街の中にあります。）