

保健だより



平成 29 年 5 月 11 日 釜高保健室 No.2



新しい学年が始まって、一ヶ月が経ちました。新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染めきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思います。突然のインフルエンザ流行により、学校生活も、皆さんの心もバタバタと落ち着かない日が続いていたのではないのでしょうか。ゴールデンウィークも明け、これからは高総体、前期中間考査とさらに大忙しになります。忙しいときこそ、しっかり食事をとり、体を休めることが大切です。「寝ている暇なんてない！」と思う人もいることでしょう。そんな皆さんはもう一度自分の 1 日のタイムスケジュールを確認してみてください。ちょっとした“隙間時間”を有効に活用しましょう。

視力検査・身体測定の結果はどうでしたか？

視力検査の結果は？

A 1.0 以上

勉強や運動をするのに十分な視力です。ただし、遠視などで矯正が必要な場合もあります。



そのままの視力を保ちましょう！

B 0.7~0.9

日常生活に支障はありませんが、近視・遠視・乱視などの疑いがあります。



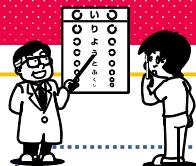
見えにくさを感じるなら病院を受診してみましょう

C 0.3~0.6

教室後方からだと黒板の字が見えにくいことがあります。



結果のお知らせとともに「視力検査依頼書」を配布しています。病院を受診し、必要ならメガネやコンタクトを使用しましょう。



D 0.3 未満

教室の前方でも黒板の字が見えにくい視力です。



一生、目を大切にするための7つの約束

- ① スマホを使いすぎない
目の筋肉の長時間の緊張がNG！
まばたきの回数の減少もNG！
- ② 栄養をきちんととる
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、タンパク質など。
- ③ 運動をする
- ④ 寝不足にならない
- ⑤ 紫外線をブロックする
- ⑥ タバコを吸わない
- ⑦ 眼科で定期検診
メガネやコンタクトの度数を確認。

こんなことをしていませんか？

●急激に視力が下がった人は…

- スマホを長時間使い続ける
- スマホと目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝転んでテレビやスマホを見ている

目は一生付き合う大切なもの。

新しい目と交換できたらいいけど、そういうわけにはいかないよね。

身体測定の結果を当てはめて、BMIをチェック！

BMI Body Mass Index / ボディ・マス指数 / 体格指数 /

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます(身長はcmではなくmで計算します)。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なります。

◎あなたのBMIはいくつ？

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) =

BMI

こんなことをしていませんか？

●肥満だった人は…

- 揚げ物ばかり食べている
- 外食や、コンビニでの食事が多い
- 朝食を食べない
- 間食や夜食を食べ過ぎる
- よく噛まずに、早食いをする
- 運動をほとんどしない



●低体重だった人は…

- 朝食を食べていない
- 無理なダイエットをしている
- 体重を減らすことが目標になっている
- 過剰な運動をしている
- サプリを食事の代用にすることがある

低体重や肥満は、今はなんともなくても、この先の健康に影響が出てきます。高校生のうちに生活習慣を見直しましょう。

保健室で体重管理してみませんか？



定期的な体重を計測することで、体の変化に気づくことができます。保健室に体脂肪率まで測れる体重計を導入しました。肥満や低体重で、「どうにかしたいと思っているけど自分1人ではできない」と思っている人！一緒にやり方を考えてみませんか？興味のある人は保健室まで来てね！

「五月病」になってない？

仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥ること、これがいわゆる「五月病」です。

心と体は密接しており、心の不調から体の不調が起こることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。皆さんの「心」と「体」、元気ですか？



お知らせ

インフルエンザ蔓延により、以下の検診の日程を変更しました。

●歯科検診 (2学年)

4月28日(金) ⇒ 5月23日(火)

※応援委員の生徒は、5月15日(月)に1年生と一緒にいきます。

●眼科検診 (全学年)

5月2日(火) ⇒ 6月5日(月)