

HEALTHY LIFE



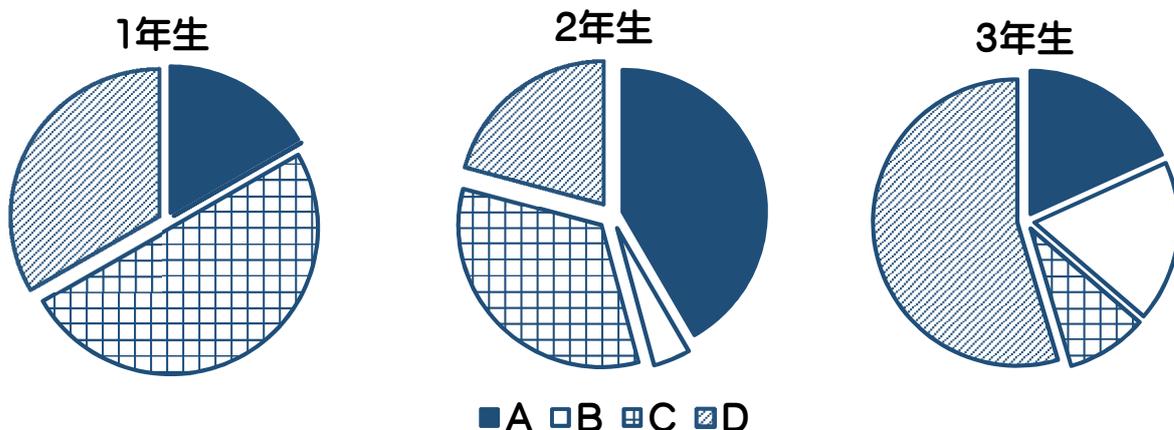
令和3年7月14日
仙台市立生出中学校
No.4

中総体や定期試験、合唱練習など、忙しい毎日をご過ごしているうちにあっという間に7月も半分が過ぎようとしています。最近はどうよりとした天気が続いていますが、天気予報を見てみると、もう少しで梅雨明けしそうですね。梅雨明けしたら気温が一気に上昇し、夏本番となります。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいため、水分補給や規則正しい生活を心掛けましょう。

学校保健委員会を開催しました！

7月6日に学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会では、皆さんが健康で毎日をご過ごすために、生出中の生徒の健康実態について話し合います。当日は校医の先生方や、地域の保健師の方、PTAの方に御参加いただき、御指導いただきました。

中でも特に話題になったのは、視力の低下についてです。下のグラフは生出中の皆さんの今年度の裸眼視力検査の結果です。検査結果を見てみると、どの学年も、半数以上がC以下だということがわかります。視力低下の原因に、「近いところで見える作業」と「外での活動の減少」が関係していることが研究でわかっているそうです。



視力低下防止のために…

●作業をするときには、

- ① 30cm以上離して見ること
 - ② 休憩を挟んで30分以上続けて作業をしないこと、
 - ③ 十分な明るさを保つこと
- の3点に気をつけると良いそうです。

●外で作業する時間を増やすこと

(1日に2時間程度外にいること)も効果的だそうです。

また、視力とメディアは深く関わっています。スマートフォンやゲームの利用方法について改めて考える必要があります。おうちの方と話し合ってルールを決めることが大切だというご指導もいただきました。

夏休みに入る前にもう一度、自分の生活や家庭でのルールを保護者の方と一緒に見直してみてください。





～保護者の皆様へ～

●健康診断が終了いたしました！

本日、「健康の記録」を配付いたしました。健康の記録には、右のようなプリントと成長曲線を貼付しております。検診結果に目を通していただき、押印の上、夏休み前、もしくは三者面談の際に学級担任に返却をお願いします。

また、健康診断終了後に、治療が必要な生徒には「検診結果の通知」を配付いたしました。多くの御家庭で早々に受診していただいているところです。まだ治療がお済みではない場合は、できるだけ早い治療をお願いいたします。



●引き続き、朝の健康観察をお願いします。

毎朝、検温の御協力をいただき、ありがとうございます。最近、検温を忘れる生徒が増えています。登校前には、検温を忘れていないかお声がけいただき、検温と一緒に健康観察を行っていただきませうようお願いいたします。朝のお忙しい時間かとは思いますが、よろしくをお願いいたします。

また、健康観察の結果、体調が優れない場合は無理をさせず欠席してください。登校させることが不安な場合などは、出席停止の対応をすることも可能です。学校の方にお知らせください。

