

ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.4
令和7年 12月3日(水)

保護者のみなさまへ

本日、受診勧告書を再配付しました！

4月～6月に健康診断を実施し、約半年が経ちました。お子さんに、未受診の検査項目はありませんか？

本日(12月3日)、受診がまだ済んでいないご家庭には、再度、受診勧告書を配付しました。冬休みを活用しての受診でも構いませんので、お時間を見つけて受診ください。受診後は、必ず「受診報告書」の提出をお願いします。

現在の健康診断未実施者数、眼科、歯科の受診状況は以下の通りです。健康診断をきっかけに、お子さんの生活習慣を見直すことができたり、病気の悪化を防いだりすることもできます。なかなか病院に足が向かないお子さんもいると思いますが、この機会にぜひ、受診について話し合ってみてください。

健康診断未実施者数

20名

眼科受診率

25.9%(81/312名)

歯科受診率

30.3%(57/188名)



なんで検査が必要…？

各健康診断

- ・内科検診
心臓や肺が正常に動いているか、脊柱や胸郭の異常がないかなどを調べます。
- ・歯科健診
むし歯の有無や歯並びを調べます。
- ・尿検査(1次～3次検査)
腎疾患や糖尿病の早期発見に繋がります。



眼科受診

- ・早期に受診をして、必要に応じて矯正を行うことで、視力不良による生活への影響を軽減できます。
- ・近年は小中学生の近視が増えています。近視の進行は、将来の眼疾患にも繋がりがやすすいと言われて



歯科受診

- ・むし歯や歯周病を放置したまま悪化してしまうと、口腔内だけでなく、全身の病気や不調にも繋がります。
- ・中学生である今から口腔内のトラブルを治療していくことで、将来の治療負担を減らすことができます。



⚠️ 感染症の流行に注意を! ⚠️

県内の小中学校で、インフルエンザを中心とした感染症の流行が広がっています。

- ・発熱や風邪症状のある場合は、無理をせず、ご家庭で休養をさせてください。
- ・症状が続く場合は、早めの病院受診にご協力ください。
- ・登校については、学校における出席停止期間もありますが、まずは医師にご相談ください。

生徒のみなさんへ

無理なダイエット、していませんか？



今年度2回目の体格測定を行いました。みなさんの結果を見たところ、4月と比べて体重が減った人が多く、気になりました。体型の気になるお年頃だと思いますが、無理なダイエットはしていませんか？

身長には、相応しい体重(標準体重)があります。標準体重とは、その身長で最も病気にかかりにくいとされる、健康的で理想的な体重です。

みなさんは今、大切な成長期です。正しい方法で、健康的な身体を目指しましょう！

1 体の成長を守ろう

- ・食事を抜いたり、極端に減らしたりしていない？
- ・骨や筋肉の成長に必要な栄養素は足りている？

2 心の元気も大切

- ・「痩せなきゃ」と考えすぎている？ 数字に心を振り回されていない？
- ・不安やストレスが増えていない？

3 正しい情報を得よう

- ・SNS やテレビ、友達の情報だけで判断していない？
- ・まずはおうちの人や先生(保健の先生、給食の先生)に相談してみよう！

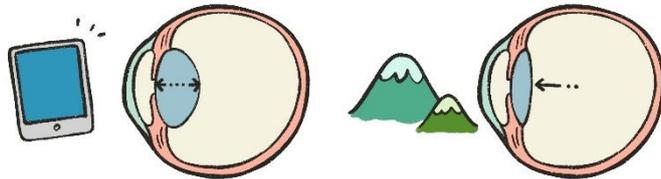
望ましい体重の目安 = 身長(m) × 身長(m) × 22



「目」も、たまには休憩が必要

長時間近くを見る作業(スマホやタブレットの使用、勉強など)は、「近視」(遠くがぼやけて見えるようになる状態)になるリスクがあります。

私たちの目は、近くのものを見る時は、筋肉が伸びて目のレンズ(水晶体)が厚くなります。一方、遠くを見る時は、筋肉がゆるみ、レンズが薄くなります。この筋肉がゆるんだ時間を意識的につくることで、目の負担が減らすことができ、近視を防ぐことに繋がります。

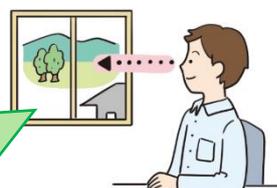


ちかみ
近くのものを見る

とがみ
遠くのものを見る

30分に1回は遠くを見て、目の休憩を！

授業間の休みには、外の景色を眺めると Good！



～寒さ対策を強化しよう～

「寒い寒い！」という声が多く聞こえるようになってきましたが…寒さ対策は万全ですか？

まだまだ、対策できることがあるはずですよ！

学校では…

- 制服やジャージの下に、インナーを着る。
- ウインドブレーカーやコートを着る。
- タイツを履く。
- マフラーや手袋を着用する。
- 温かい飲み物を持参する。

お家では…

- 湯船につかる
- 体の温まる食材(ショウガ、人参、ごぼうなど)を食べる。
- 軽い運動やストレッチで血流をUPさせるなど

