

# ほけんだより



2019. 5. 29  
さいたま市立桜木中学校  
保健室

中間テストや体育祭も終わり、次は運動部の学校総合体育大会ですね！次々やってくる行事に、少し疲れている様子が見える生徒もいます。ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、いよからだもリラックスさせてくださいね。



続いています  
健康診断

## 健康診断 結果をこれからに生かそう！

4月の始めからスタートしている健康診断も残りわずかとなりました。病気や異常の疑いのある生徒には、学校医の先生の指示により疾病通知(受診のおすすめ)を渡しています。桜木中で特に疾病通知の数が多なのが、歯科と眼科(視力)です。通知を受けとって、そのままにしている人はいませんか？自分のからだからのお知らせでもあるので、通知を受け取った人は必ず受診し、これからの自分のからだのために、自分でできるケアをしていきましょう！



### 歯科健診

むし歯、歯石、歯肉炎、歯並びなどで受診が必要な人にピンクのお知らせが渡っています。特に今年は歯石、歯肉炎の人が多くいました！

むし歯も歯石も放っておいても治りません。すぐに受診を！



### 健診を生かして、今後はこんなことに気をつけよう

- ・食べた後は歯をみがこう → 夜は特に念入りに時間をかけて、歯垢を取りのぞこう
- ・歯と歯ぐきの境目を忘れないでみがこう → 今回、1番みがき残しが多かった所です。
- ・甘いものを食べすぎないようにしよう

☆ お知らせをもらわなかった人も、油断せずしっかりと歯みがきを続けてくださいね！

### 視力検査

裸眼でA・A以下の人、矯正でB・B以下の人に黄色のお知らせが渡っています。視力は集中力にも大きく影響します。必ず眼科で検査してもらってください。

### 健診を生かして、今後はこんなことに気をつけよう

- ・読書や勉強をする時は、目から30cm以上離そう
- ・「目が疲れたよ」と感じる前に休憩しよう
- ・スマホの使用時間はどれくらい？振り返ってみよう。スマホを使う時の姿勢も見直そう



☆ お知らせをもらわなかった人も、目を休める時間を作りましょう！

健康診断はただ受けるのが目的ではなく、自分のからだの様子を知ったり、からだからのサインに早く気付くために、自分の健康のために必要なものです。

「受けて終わり」ではなく、その結果を自分でどう今後に生かしていくかが大切なのです。

受診が終わった人は、病院で記入してもらったお知らせを担当の先生または保健室に提出してくださいね！

### 保健室からのお知らせ

- ・5/30(木) 尿検査 2次  
(対象者、1次未提出者のみ)
- ・6/3(木) 耳鼻科検診 (1年、2、3年対象者)
- ・6/4(金) 眼科検診 (全学年)
- ・6/20~6/22 修学旅行引率のため、保健室は閉室となります。



4.5月に行われた身体計測・視力検査・歯科健診の結果を報告します。

### <身体計測の結果(平均値)>

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	桜木中	全国	桜木中	全国
1年男子	153.3	152.7	45.2	44.0
1年女子	150.2	151.9	43.1	43.7
2年男子	161.2	159.8	49.9	48.8
2年女子	155.1	154.9	46.8	47.2
3年男子	166.2	165.3	54.8	54.0
3年女子	157.7	156.6	49.6	49.9

※ 全国の数値は2018年のものです。

### <歯科健診の結果>

むし歯や歯肉炎・歯石等で受診が必要な人数です。

	人数
1年男子	22
1年女子	26
2年男子	12
2年女子	20
3年男子	27
3年女子	28

むし歯は自然には治りません。歯石も歯ブラシでは除去できないため、プロの手を借りることが必要なのです。特に今年は歯石の生徒が多くみられました。1日でも早い受診を!

### <視力検査の結果>

裸眼でA.A以下、矯正でB.B以下の人数です。

	人数
1年男子	27
1年女子	31
2年男子	22
2年女子	31
3年男子	19
3年女子	27

お知らせもらった人はまず眼科を受診し、お医者さんの指示に従って眼鏡などの対応をしましょう。



その他に1年生で色覚検査を希望されたご家庭には、検査結果のお知らせを配布済みです。保護者の方で、お子さんの疾病通知の有無を確認された場合は、お気軽に保健室までご連絡ください。

6月は耳鼻科健診、眼科健診が行われます。アンケートの提出を忘れず!!



4/4の眼科健診で定期健康診断終了!

↓ 眠気を起こすホルモンである「メラトニン」の分泌を抑えてしまうと言われています。



### 朝起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。



起床したら、太陽の光をしっかりと浴びて、からだに朝が来たことを知らせてあげて下さい。

睡眠のリズムは崩れるのはあつという間ですが、一度崩れたリズムを戻すのは時間もかかり、自分達が思っているよりもずっと大変です。睡眠は心の安定をもたらす。からだの回復を促します。睡眠の大切さを改めて考えてみてくださいね。

## BODY

保健室で体調不良の対応をしていると、なかなか眠れない

という人、朝スッキリ起きられないという人が増えているように思います。今回は、「ぐっすり眠るためのコツ」を紹介します。

### 寝る前にすることを直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしたりしていませんか? 寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは

