

# ほけんだより 5月



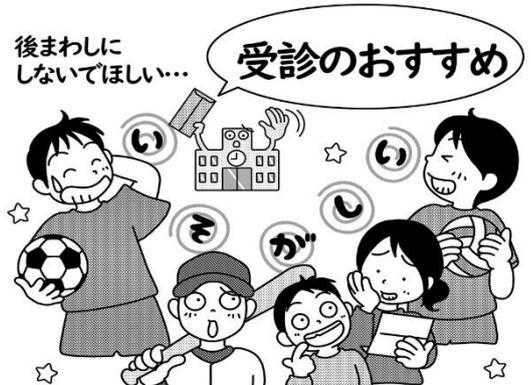
令和5年5月16日  
京都市立松原中学校  
保健室  
(お家の方にも見せましょう)

5月も半ばになりました。暑い日があったり、肌寒い日があったり、体調をくずしがちですが、みんな元気になっていますか？心や体の疲れが出てきたら、ゆっくりお風呂に入ったり、好きなことをしたり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてください。そして、そんな時こそ、規則正しい生活を心がけましょう。寝る時間・起きる時間を決めて、3度の食事をしっかり食べてくださいね。

## 健康診断 結果もこれからに生かそう!

### 今後の健康診断の予定

- 5月22日(月) 内科健診(1組、1年生)
- 23日(火) 心電図検査(1年生+対象者)
- 6月 1日(木) 耳鼻科健診(全学年)
- 8日(木) 歯科健診(全学年)
- 12日(月) 心臓2次聴診(対象者)
- 14日(水) 眼科健診(全学年)



4月から、身体計測、視力検査、聴力検査、内科健診(2、3年生)が終わりました。

どんな結果だったか覚えていますか？

特に、**視力検査**は受診のおすすめをもらった人も多いはず。黒板の字は見えていますか？部活や習い事で忙しいとは思いますが、どんなことをするにも健康な体が一番です。しっかり診てもらっておきましょう。

健康診断は、6月まで続きます。診ていただいて、治療が必要な場合はできるだけ早く病院へ行きましょう。

### ～視力検査の結果はどうでしたか？～

・B(0.9~0.7)

念のために眼科を受診しよう。

・C(0.6~0.3)  
・D(0.2以下)

・早めに眼科を受診しよう。  
・専門医の指示に従って、眼鏡やコンタクトレンズを使おう。

### 今後の生活で気をつけること

- ① 勉強や読書をする時は、目から30cm以上離そう。
- ② 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を取ろう。
- ③ スマホの使用時間はどれくらい？ふり返ってみよう。
- ④ スマホを使う時の姿勢を見直そう。

A(1.0以上)の人、目を休める時間をつくろう!!!

