

# 保健だより 5月

岡山市立光南台中学校 保健室

新学期が始まっておよそ1か月。新しい環境には慣れてきましたか。運動会やGWも終わり、一息ついたところで、心身の疲れが出る時期でもあります。今月は、修学旅行、職場体験学習、吉備研修と、各学年とも大きな行事が控えています。体調を整えてそれぞれの行事に臨み、日頃できない経験を通してたくさんのお話を学んでいきましょう。

## 健康診断の結果から生活を見直そう

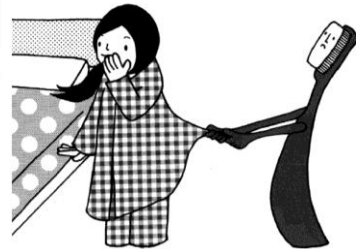
### 聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



### 歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか？  
歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。



### 視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



### 内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。  
また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



視力検査の結果が、片方がA、もう片方がBだった人は、測定時のみ見にくかっただけの場合もあるので、希望の生徒はいつでも保健室で再検査します。希望する生徒は坂東に声をかけてください。

## 乗物酔いの対策をしよう

宿泊研修があります！

酔い止めは、事前に飲んでおきましょう。

※乗車前30分～1時間前に飲むものが一般的です。

### 予防

1. 睡眠をしっかりとする。
2. 空腹、食べ過ぎ、飲み過ぎた状態で乗車しない。
3. なるべく進行方向を向き、体をできるだけ安定させる。
4. 乗車中は読書など下を向く作業をしない。
5. バスの場合、車両前方は後方より揺れが少ないため酔いにくい。
6. なるべく外の空気を取り入れる。
7. 友達と話す、歌を歌う…などして楽しく過ごす。

### 酔ってしまったら.....

1. シートを倒す、または横になる。
2. 冷たい風にあたる。
3. 遠くの景色などあまり変化のない物を眺める。
4. 頭を動かさないようにする。
5. 衣服をゆるめる。
6. 症状が軽いときは軽いストレッチをして緊張をほぐす。



## ～保護者の皆様へ～ 受診のお知らせについて

4月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。