相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

第２号

令和５年４月19日発行

新年度が始まって約２週間が経ちました。新しい生活になって、気持ちや体調に変化はありませんか？

去年の方が良かった…と思っている人もいると思いますが、環境が変化すると誰しもが抱く感情の一つです。少しずつ慣れていきますので、今は焦らず、時には自分のペースを大事に、生活してみてくださいね。

先生、こんなときはどうしたらいいですか？

Q．ケガをしてしまい、学校で包帯を巻き直したいのですが、自分では上手くできません。保健室でお願いはできますか？

A．必要な物を持参の上、保健室でお手伝いできます☺

保健室は、学校で受けたケガに対して、その日限りの応急処置ができます。翌日からはご家庭での対応になります。包帯の巻き直し等お手伝いはできますが、必要な物は家から持って来るようにお願いします。

Q．生理用品を忘れてしまいました。保健室で貸してもらうことはできますか？

A．渡せます☺でも、返却は不要です。

薬は学校から渡すことはできませんが、生理用品（ナプキン）や下着、湯たんぽの貸出しは学校で対応ができますので、遠慮せず保健室へ来てくださいね。なお、ナプキンは今後、女子トイレに常備予定です。

中学生は、
体も変化し、心のバランスも崩れやすい時期です。
体の悩み・心の悩み・性の悩み
どんな些細なことも、保健室では相談に乗ります。
生徒も保護者の方も、
ぜひお気軽に保健室をお訪ねください。

＜今日の保健室から＞（保護者の方へ）

先日配付した保健調査票（ピンク）・結核問診票（黄）・心臓病調査票（緑/１年生のみ）のご記入、ご提出ありがとうございました。いただいた内容をもとに、４月中にアレルギーの電話面談を行います。なお、アレルギーとは別に、こちらからお子様の健康状態についてお聞きしたいことがある場合も、ご家庭へ連絡をさせていただきます。
お忙しいとは存じますが、ご協力をお願いいたします。

4月20日（木）は

眼科検診です。

校医：時田　浩司先生（さがみはら眼科クリニック）

ねらい　眼に疾病等がないかをみるため。

対　象　1年生全員・2～3年生（対象生徒のみ）

日　程　13:30～　あじさい級（1年生）→2･3年生→1-3→1-2→1-1

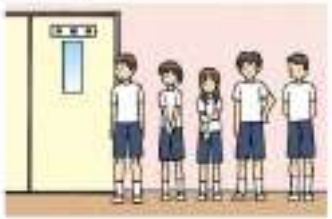
会　場　保健室

服　装　規定なし

諸注意　コンタクトレンズは、着けたままで受けられます。
メガネは、並んで待っている間に外してください。
検診を受けるときは、**前髪が目に掛からないように**しましょう。

★ 眼科検診は、混合名簿順で行います。
★ 検診を受ける上で不安なことや相談したいことがあれば、保健室まで教えてください。

手　順



保健室前の廊下で、静かに整列して待つ。

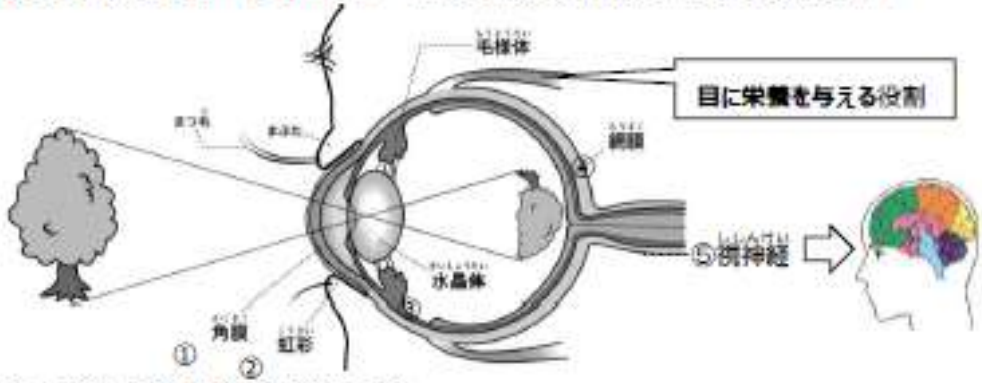
①記録の先生に名前を**フルネームで**伝える。

②校医の時田先生の正面に立ち、目を見せる。

健康診断特集

体のはたらき～眼科編～

「目のはたらき」基本の キ！ ～目は、外からの情報をキャッチする感覚器官～



わたしたちが、見たものを認識するまで

①光が角膜を通る → ②虹彩で光の量を調節 → ③水晶体でピントを合わせる → ④網膜で明るさと色を分析 → ⑤視神経が脳へ伝える → 見えた！

深刻化する 10代の視力低下

PCやゲーム・スマホ等、“画面”をみる機会が多い生活は、目を必要以上に使いすぎています。視力検査でも、メガネやコンタクトレンズをしていても0.3以下の視力で生活している様子がうかがえます。

目にも温かい休息を

目も筋肉でできていたり、血液が流れていたりします。温めて筋肉をほぐし、血流を良くしてあげることが有効です。

適切な矯正と定期チェックを

度の合った物を使わないと、かえって目が疲れて頭痛や不調をきたすことがあります。
定期的な視力検査等で調整するようにすると良いでしょう。