



令和元年9月
国立市立
国立第一中学校
保健室

2学期のスタート！朝晩は少し涼しくなりました。寒暖差に負けないように規則正しい生活をこころがけましょう！

保健室では夏休みが明けてから、ここは男子校？と感じるほどに男子生徒の来室が増えています。決して悪い意味ではなく、今の自分の状況を伝えに来てくれたり、私（石崎）が妊娠しているのでおなかの赤ちゃんについて質問をしに来てくれたり、にぎやかな休み時間です。メリハリをつけて授業にも望んでいるようなので安心しました。一方、夏休みから急に新学期モードに入るのは難しいですね。困ったときはいつでも相談に来てください。ただし、保健室は遊ぶ場所ではありません。周りの人のことを考え、休養中の人がいる時はマナーを守って利用しましょう。2学期もよろしくお祈りします。

＊学校保健委員会を行いました＊



7月22日（月）に内科・眼科・耳鼻科・歯科校医の先生方、学校薬剤師さんをお招きして、校長先生・副校長先生、学年主任等の先生方と学校保健委員会を開催しました。

定期健康診断結果や国立一中の普段の様子を中心に話し合い、国立一中の課題や気を付けてほしいポイントなどが出てきました。

【心と体と環境】

学校と塾・習い事との両立などで睡眠不足やストレスがある状況で過ごしている人が多くなってきているのではないのでしょうか。病気ではないけれど心が疲れている人もいます。時々肩の力を抜いて、ゆったりと過ごす時間を作るように工夫しましょう。

また、教室内の温度に関して、人によって感じる温度が違うので衣服などで調整しましょう。

【視力】

コンタクトは発達途中の中学生の目には良くないそうです。目をレンズで覆うことで酸素不足になり角膜が痛んでしまいます。12時間以上の使用は好ましくないため、メガネとの併用が良いです。メガネの度数合わせは4～5か月に1度行うと良いとのこと。合わない度数のままの使用は視力のさらなる悪化につながってしまいます。

【歯科】

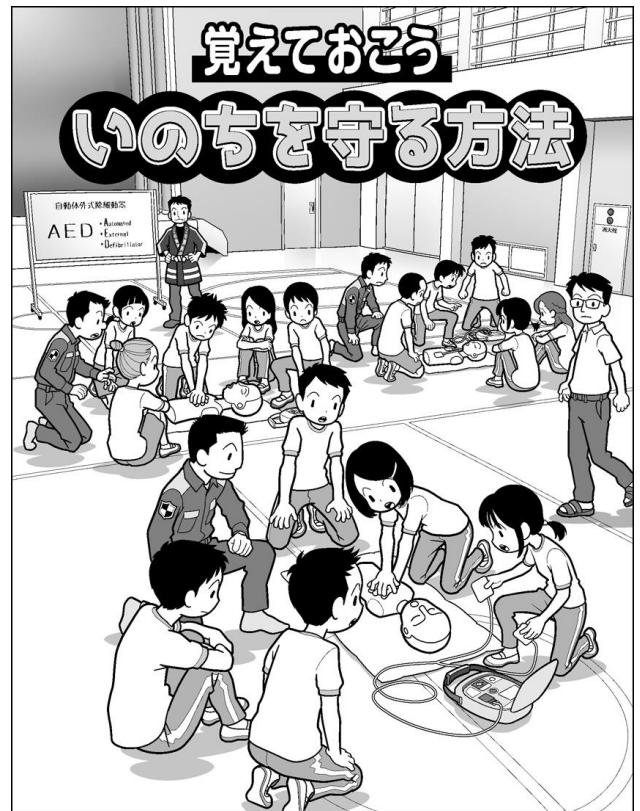
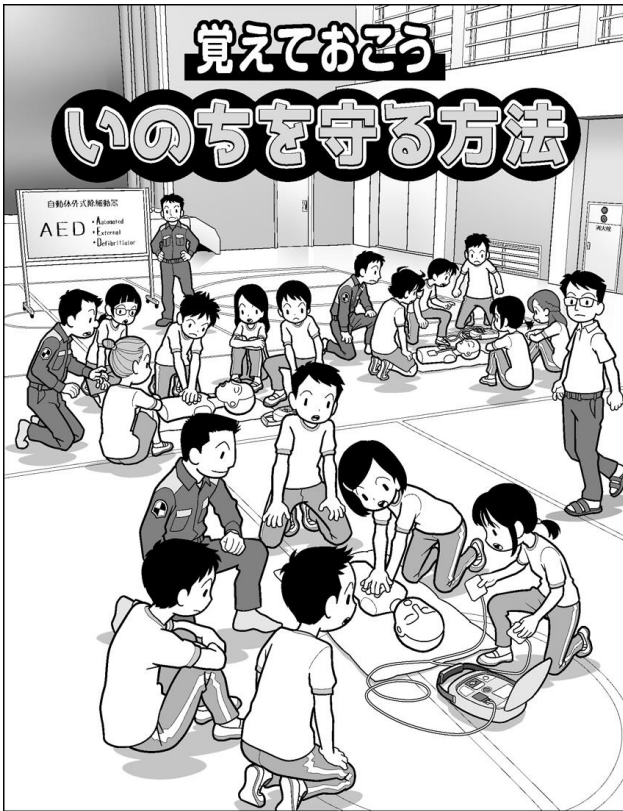
未処置者（検診日当日むし歯がある人）が昨年28名に対し、今年101名と激増していました。また、むし歯がなかった人も歯肉の状況を意識してブラッシングすると良いです。勉強や部活動、習い事などで忙しくても、菌の繁殖しやすい夜は必ずブラッシングをしましょう。

＊6月の歯科検診から3か月经ちました。歯や歯肉の状況はどうか？鏡で口の中をチェックしてください。歯肉がブヨブヨしていたら、ブラッシングをいつもより丁寧にしましょう！

＊裏面に色覚検査についてのお知らせがあります＊

7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。



生徒・保護者のみなさま

色覚検査のお知らせ

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。本校では、色の識別がしにくいなどで検査を希望する生徒に対して保健室で色覚検査を実施しております。**検査を希望される場合**は下記の申込書に記入の上、きりとり線以下を封筒に入れて9月13日（金）までに学級担任に提出してください。9月下旬～10月中に検査を行い、検査結果は保護者宛文書でお知らせします。

きりとり

色覚検査申込書

令和元年 月 日

国立市立国立第一中学校長 様

色覚検査を希望します

年 組 生徒氏名

保護者氏名