

令和2.10.1(木)発行 愛宕台中学校保健室

最近になり、だいぶ朝晩が涼しくなってきました。涼しくなり過ごしやすい時期になってきましたが、朝晩と昼間の寒暖差が大きく風邪をひきやすい時期でもあります。体調不良を訴え、保健室で1時間休養する人も増えてきました。気温に合わせて自分自身で衣服の調節を図りながら、体調を崩さないように生活していきましょう。



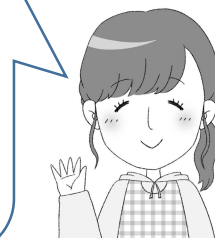
## 眼科健診の日程が決まりました!

日 時: 10/5(月)  
13:30~

健診場所: 保健室

今年度の健康診断は例年と予定がだいぶ変更されましたが、この眼科健診をもって、今年度の健康診断(必須項目)はすべて終了となります。

※貧血検査は、以前通知でお知らせたとおり、10/2(金)に行います。



### → 保護者の方へ

日頃から、学校保健活動にご理解、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。今回眼科健診・貧血検査を実施するにあたり、今までの健診同様に、保健室内の換気、保健室入室時の手指のアルコール消毒の実施、マスクの着用、3密を避けるために順番を待つ生徒は外廊下に並ぶ・生徒同士の間隔を十分に空けるなど、新型コロナウイルス感染症予防を行いながら実施していきたくと思います。

また、健診結果につきましては、貧血検査は検査生徒全員に、眼科健診は病院受診を勧める生徒にのみ治療票としてお渡しします。眼科健診の結果、異常のなかった生徒へ紙面での結果は出しておりません。今年度の身長・体重測定も含めた詳しい健康診断の結果は、「わたしの健康」にすべて記入して、後日ひとりひとりにお渡ししますので、配布する際にまたお知らせいたします。



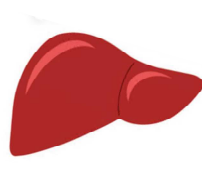
### 食育講座☆第3回目 スポーツをする時の効果的な食事について②

#### ポイント1:鉄分を忘れずにとりましょう!

鉄分の不足は、スタミナ不足につながります。鉄分が不足したままスポーツを続けられ、めまい・立ちくらみなど貧血になります。



ほうれん草



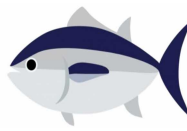
レバー



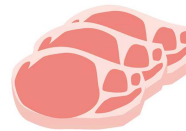
あさり

#### ポイント2:たんぱく質やビタミンをとりましょう!

運動後の筋肉疲労には、たんぱく質やビタミンに富んだ食事をとることが効果的です。胃腸などの消化吸収力も低下しているので、汁気の多いものや消化のよいものを選びましょう。



さかな



お肉



うどん

# 目にやさしい生活をしよう！

長時間休まずに携帯やゲームをしていませんか？暗い場所で本やテレビをみていませんか？そのような行動が、目を疲れさせる原因です。ぜひ、自分の生活を振り返り、普段から目の健康を意識しながら生活していきましょう。



<p>髪が目にかかっていたら、短く切る・ピンでとめよう！</p>	<p>ゲームやスマホは時間を決めて！目を休ませよう！</p>
<p>夜更かし禁止！十分な睡眠をとろう！</p>	<p>本を読んだり勉強をしたりするときは明るいところで！</p>

## 大切な目 ぼくたちが守るよ

**まゆげ**  
汗が目に入らないようにします

**まつげ**  
目に汗やゴミが入るのを防ぎます



**まぶた**  
目をおおい、目が乾かないようにします

**なみだ**  
ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります



## 保護者の方へ ～色覚検査についてのお知らせ～

小学校4年生で実施していた色覚検査が、健康診断の必須項目から外れて10年以上経ちます。先天性色覚異常は、色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、進学や就職を迎えた時、初めて自分の色覚の特性を知り、戸惑いや進路を変更する事例が報告されています。

本校では、希望者を対象にした色覚検査を行っています。（学校色覚検査は、色覚異常の疑いを選別する検査のため、診断はできません。）治療方法はありませんが、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切です。色の見え方に不安や疑問を感じる場合や、色覚検査をまだ受けたことがないなど、学校色覚検査を希望する場合は、下記の同意書にご記入後、10月9日（金）までに担任へ提出してください。

検査日は後日、養護教諭からお子様へ連絡します。

----- き り と り -----

### 学校色覚検査同意書（色覚検査を希望する場合のみ提出してください。）

\_\_\_\_\_年 組 番 生徒氏名

保護者名 \_\_\_\_\_



学校色覚検査を希望します。