

ほけんだより

だいごう
第3号

けんこうしんだんけっか 健康診断結果のお知らせを配布しました



4月に実施した健康診断結果のお知らせを配布しました。必要がある場合はきちんと治療を受けましょう。

また、去年の結果を保管している人は、見比べてどこが変わっているかチェックしてみてください。背が伸びているか、体重が増えすぎていないか、視力は悪くなっているか、むし歯ができていないか…などなど、1年間で自分の身体に起きた変化がよいものなのか、わるいものなのか。そしてその変化が起きたのはなぜなのか、これまでの生活を振りかえてみてくださいね。

結果の中で気にしている人が多かったのが「視力」です。視力とはものを見るためのことで、学校の検査では「学校生活に支障がないか」を判断します。

- A…視力は良好。学校生活に影響なし。
- B…条件によっては学校生活に影響がある。
- C…教室後方からは黒板の字が見えにくいことがある。
- D…教室の前方でも黒板の字が見えにくい。

視力が悪いからといって、必ずしもメガネやコンタクトを付けなければいけないわけではありませんが、見えにくさを感じている状態は目が疲れやすく、さらに視力が低下する要因になるといわれています。度数の合っていないメガネやコンタクトも同様です。年々視力が低下している人は早めに眼科を受診しましょう。



ごがつびょう 五月病ってなんだろう？

この時期耳にすることがある「五月病」は正式な病名(医学用語)ではありません。新年度からの環境や人間関係の変化による、疲れやストレスからくる心身の影響がこの時期に現れやすいことからこういわれています。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安を感じる

これらを解消するには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。音楽を聴く、お風呂に入る、運動をする、睡眠を多めにとるなど、「自分はこうすると落ち着くなあ」と思える方法を探してみてくださいね。

せかいきんえん 世界禁煙デー たばこの害とは

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」。日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が影響しやすいことがその理由のひとつです。

【たばこの害】

病気につながる…がん、脳卒中、心筋梗塞、歯周病など

やめられなくなる…ニコチンによる依存性

周囲への影響…副流煙による受動喫煙

