



保健だより

仙北市立角館中学校

H28年 10月 10日発行

季節の変わり目です



体調管理に 気をつけてください

朝晩と日中の気温差が大きい時期です。咳、喉の痛み、発熱…といった体調不良を訴える生徒が出てきています。

秋休み期間は、夏から今までの疲れの回復と、心と体の充電をしましょう。生活のリズムを大きく崩さないように、規則正しい生活を心がけてください。

健康診断の結果、受診が必要です…とお知らせをもらっている人は、家族の方と相談をし、秋休みを利用して受診をするようにしましょう。

今月ここに 注意!!

疲れ目

疲れ目は、目の乾燥しゅうけつや充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのもとにいたときや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。

目は起きている間ずっと働いてくれているのですから、使ったら休ませることも忘れずに。



気づいて!! 疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。



～おうちの方へ～ 【配布物 ～健康記録カードについて～】

- 健康診断の結果や治療状況などが記載されています。ご覧になった後は、表紙に捺印し、10/18(火)学校に返却をお願いします。心電図と貧血検査結果の個人票は、家庭で保管してください。
- 健康記録カードに記載されている内容について、不明な点・確認したい点などがある場合は、メモ用紙や付箋などに記入し、このカードに貼ってください。確認ができ次第、返答させていただきます。
- 治療が必要な場合、検診終了後にすでにお知らせをしています。心電図、貧血、歯科、耳鼻科、眼科などの受診がまだの場合、この秋休みを利用してぜひ専門医の診察を受けるようにお願いします。
- 未受診は、検査当日に欠席したということです。気になる症状がある場合は、受診するようにお願いします。