

元気がいちばん

No.2

R5. 5. 2

安来三中 保健室

連休中も元気に
お過ごしください。

今年度が始まり1ヶ月が経ちました。1年生は新たな環境に徐々に慣れてきたと思いますが、少し疲れを感じている人もいるかもしれませんね。

明日から5日間の連休が始まります。健康と安全に気をつけながら趣味の時間をもったり、適度に体を動かしたりして、心と体をリフレッシュできるといいですね8日にはみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。

耳鼻科検診より

4月26日に小川耳鼻科の小川先生に1年生を診ていただきました。所見があった人には、28日に結果通知のお便りをお渡ししました。花粉症の季節ということもあり、「アレルギー性鼻炎」の人がとても多かったです。不快な症状がある場合は、集中力にも影響しますので早めの受診をお勧めします。



- 所見なし
- アレルギー性鼻炎
- ▣ 耳垢栓塞

歯科検診より

4月27日にたんぼぼ歯科の秀衡先生に歯と口の状況を診ていただきました。全体的な結果は、「う歯あり」11.3%、「歯垢あり」2.7%と三中生の歯と口の健康状態はよくなっていました。

所見があった人には、28日に結果通知のお便りをお渡ししました。受診が必要な場合は、早めの受診をお願いします。また、今回の検診では何も無かった人も、定期的に歯科医院での検診を受けられることをお勧めします。あわせて、一生自分の歯でおいしく食事ができるように、日常の歯みがきや、食生活に気をつけるなど今のうちから歯と口の健康に気をつけていけるといいですね。

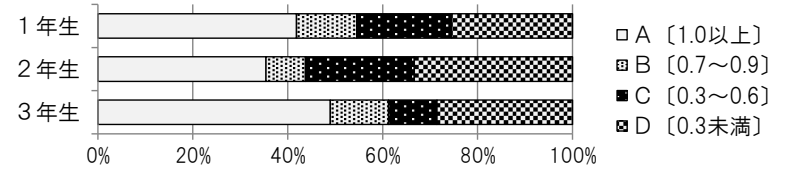


「集中力が続かない。時間の使い方がヘタ。いつも寝不足。原因は、もしかしたらスマホにあるかも。スマホを使っているとき、脳には一体何が起きている?・・・勉強しているときスマホを隣の部屋に置くと効率アップ。何かを覚えるときはタブレットではなく紙で読もう。睡眠が記憶を定着させる。SNSを使いすぎると幸福感が下がる?知っておけば絶対安心、スマホとかしこく付き合うための本。」
(「脱スマホ脳かんたんマニュアル」裏表紙より)

「スマホ脳」のジュニア版として、今年の4月に出版されました。小学校高学年ぐらいから読める内容だと思います。子ども自身が自分の事としてスマホの影響を理解するきっかけになるかもしれません。É

視力測定結果

視力1.0未満の人に結果通知のお便りをお渡ししました。「A」だったけれど、コンタクトを利用している人も、定期的に目の健康状態をチェックするための受診をお勧めします。



タブレットを使うときの5つの約束

- 1 タブレットを使うときは姿勢よく
 - ・タブレットを見るときは、目を30cm以上、離しましょう。
- 2 30分に1回はタブレットから目を離す
 - ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう。
- 3 寝る前にはタブレットは使わない
 - ・ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器の利用は控えましょう。
- 4 自分の目を大切にする
 - ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。
- 5 ルールを守って使う
 - ・分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使しましょう。



「タブレットを使うときの5つの約束」は、文部科学省から出された、「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発」の内容です。1~6は、スマホやゲームを利用する際にも大切な事なので、ご家庭でも参考にいただけたらと思います。