



愛川東中学校
保健室
No. 3
2026.4.30

新学期が始まりもうすぐ1カ月ですね。新しいクラスには慣れてきましたか？5月は、さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、
ゝ早起き・早寝・朝ごはんゝ
ゴールデンウィークで生活リズムがくずれないように心がけましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

5月の健康診断

尿二次検査	5月1日（金） 8：45までに 保健室へ提出	二次対象者 前回未提出者
心臓検診	5月8日（金）	1年生
歯科検診	5月14日（木）	1年生＋2年1．2組



ほけんだよりには、実際にあった出来事を脚色^{きやくしよく}（少しアレンジして、おもしろく）した「約4コママンガ」が時々登場します。今回は、視力についてです。「メガネ」という道具をうまくつかえない私自身のエピソードをマンガにしました。

2025年の文部科学省の調査では、中学生のメガネやコンタクトなしの視力が1.0未満の割合は約6割です。

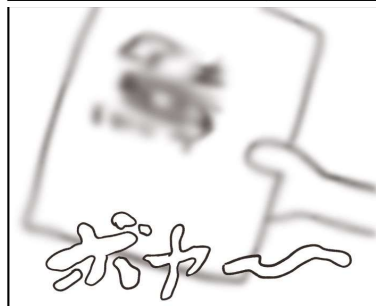
10人中6人が左右どちらかが1.0未満ということです。

視力の低下が見られた場合には、まず、眼科を受診し目全体を見てもらいましょう。

視力の低下は少し不便なことがあるとは思いますが、必要に応じてメガネやコンタクトレンズを正しく使うことが大切です。

保健室では、いつでも視力がはかれるようになっています。気になる人は昼休みを利用してはかりにきてください。

読めない・・・



視力検査の結果

A B C D どれ?

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

鯖(さわら)