

新緑が日を重ねるごとに濃くなり、暖かくて、とても過ごしやすくなってきました。ゴールデンウィークは楽しかったですか？昨日は体調を崩して登校してきた人も多かったみたいですね。この時期の体調不良の事をよく「5月病」と言ったりします。普段の生活が始まって身体が慣れてくると自分のペースがつかめ症状が落ち着いてくると思いますが、中には「何をやってもやる気が出ない。」「物事を楽しめない。」「頭痛がする。」「イライラする。」等人によって色々な症状が出てきたりする場合もあります。自分らしさを取り戻す為に人に話をしたり、好きな事をしたりしているうちに5月病は次第に解消してくるものです。1人で悩むのはよくありません。何かありましたら、保健室にも声をかけて下さいね。

5月の保健行事

まだまだ保健行事が続きます。事前のプリントをよく読んで検査・検診を受けて下さい。

日にち	検査・検診項目	対象者	時間	会場	備考
5月11日(火)	耳鼻科検診	全学年	9:00~	保健室	耳掃除、忘れない。
	尿検査 最終日	未提出者	9:00まで	保健室	以後は、保護者と。
5月13日(木)	内科健診(1年・他学年欠席者)		8:40~	保健室	ジャージを忘れない。
5月18日(火)	心臓血圧検診(1年・他学年対象者)		13:10~	閲覧室	ジャージを忘れない。
				図書室	長い髪の毛、結ぶ。

☆この他に尿検査2次を5月中旬に予定しております。内科校医と現在相談中です。対象となりましたご家庭には、近日中に通知文を出します。よろしくお願いたします。

運動会の練習が盛んになってきます！

毎日の体育の授業で、運動会を意識した内容が続々と増えてきました。体調を整えて参加しないと思われぬケガを招いたりします。普段の毎日より少し気を使って過ごしましょう！また、怪我をして病院へ行ったという人がいましたら、必ず担任の先生に申し出て下さい。そして、保健室にもその内容を伝えて下さい。



*保護者の方へ

健康診断結果につきましては、個人に詳細を記したものをお渡ししておりますが、早期治療が必要な疾患が見つかった生徒もおりました。必ず、検査・検診結果には目を通していただき、早めの治療をおすすめします。お子様が健康で安全に学校生活を送れますよう、ご協力をお願いいたします。

視力検査結果を返信します。(両眼Aの人は除く)



4月半ばの身体計測時の視力検査結果が、両眼Aでなかった人に通知文を出します。昨年度の視力に比べていかがでしたか？下がった人、上がったという人も中にはいたみたいですね。矯正視力、裸眼視力で1.0以上見えていない人は、年1回の検査結果をもって眼科医師に診て頂いて下さい。メガネ・コンタクトが合っていない人結構居ました。また、0.3の視力が無い人、毎日の生活に不自由さを感じてはいませんか？おうちの方と医師と一度相談して、目について考えてみて下さい。

お知らせ

保護者様 江戸川区立 西葛西中学校(園)長

このたびの視力検査の結果は、下記のとおりです。(○印のところが視力です)
①内は現在使用中の眼鏡又は、コンタクトレンズによる矯正視力です

学校では次の範囲で視力を測定し区分しています

区分	右眼	左眼
A	1.0以上	1.0以上
B	0.8~0.7	0.8~0.7
C	0.6~0.5	0.6~0.5
D	0.2以下	0.2以下

※その日の測定条件により、視力は多少異なる場合があります

眼科医による精密検査をお受けになりましたら、結果を学校までお知らせください。(検査など受けない場合も、その理由をお知らせください)

日常の注意

- ①読書は明るいところで正しい姿勢で。
- ②本から目を30cmくらいはなして読む
- ③テレビは2m以上はなれたところから見る。
- ④テレビを1時間見たら30分休める。
- ⑤栄養と十分な休息をとる。
- ⑥外遊びを多くする。
- ⑦めがねは医師の指示とおりに使用する。

視力精密検査結果報告書

学年		組		氏名	
視力	右	左			
検査	右	左	異常なし・近視・遠視・乱視・弱視・斜視		
	右	左	異常なし・近視・遠視・乱視・弱視・斜視		

①：指導事項

こは Dr.が記入する欄です。返信して下さい！



目を大切にしよう！

目的一生

うまれたばかりの赤ちゃん

わたしたちが毎日使っている目は、どんな一生を送っているのか？

8か月~1歳くらい

6か月くらい

1~3か月くらい

6歳(小学生)ころ

12~15歳のころ

25歳のころ

60歳くらい

40歳くらい

目にはいろいろな病気があります。目を大切にしよう。

*高橋のつぶやき...

視力検査で、こんな検査結果の人がいました。右D(D)、左D(D) メガネかけていてもはずしても同じ視力結果で、メガネが合ってません！右A(A)、左A(A) メガネかけていても外しても同じ視力結果で、メガネかけなくてもいい視力と思われるのですが？いわゆる「ダメメガネ」をしているのでしょうか？色々な人がいますが、年1回の検査結果です。必ず、おうちの方に検査結果を見せて相談して下さい。