

三中Health



三条市立第三中学校
保健室
令和8年5月8日

ゴールデンウィークの休みが終わりました。風邪をひいたり体調を崩したりしている人がいるようです。生活リズムを学校のリズムに切り替えるには、この週末の過ごし方がポイントになります。早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べて、体を動かして…月曜から元気に登校しましょう。

5月、6月の健康診断



日にち	曜日	検診内容	検診について
5月13日	水	歯科検診	むし歯の有無、歯肉の状態、歯垢付着の様子などをみてもらいます。 <u>今から歯肉炎予防のブラッシングを意識してみがきましょう。</u>
5月21日	木	内科検診	心音の聴診、皮膚の状態、背骨の状態、成長の様子、保健調査票をもとに全身の様子をみてもらいます。
5月26日 27日	火 水	尿一次回収日	腎臓の健康状態を調べます。
6月16日 17日	火 水	尿二次回収日	一次検査で異常のみられた人が対象です。
6月25日	木	耳鼻咽喉科検診	耳、鼻、のどの健康状態をみてもらいます。

4月に眼科検診、視力検査、聴力検査をしました。眼科検診の日に欠席した人は予備の検診日はありません。また、受診が必要な人には受診勧告書を配りました。時間を作り早めに受診をお願いします。

歯科、内科、耳鼻咽喉科検診を学校で受けられなかった場合は、第三中学校学校医の医院で受けてもらうよう案内を出す予定です。

暑熱順化を

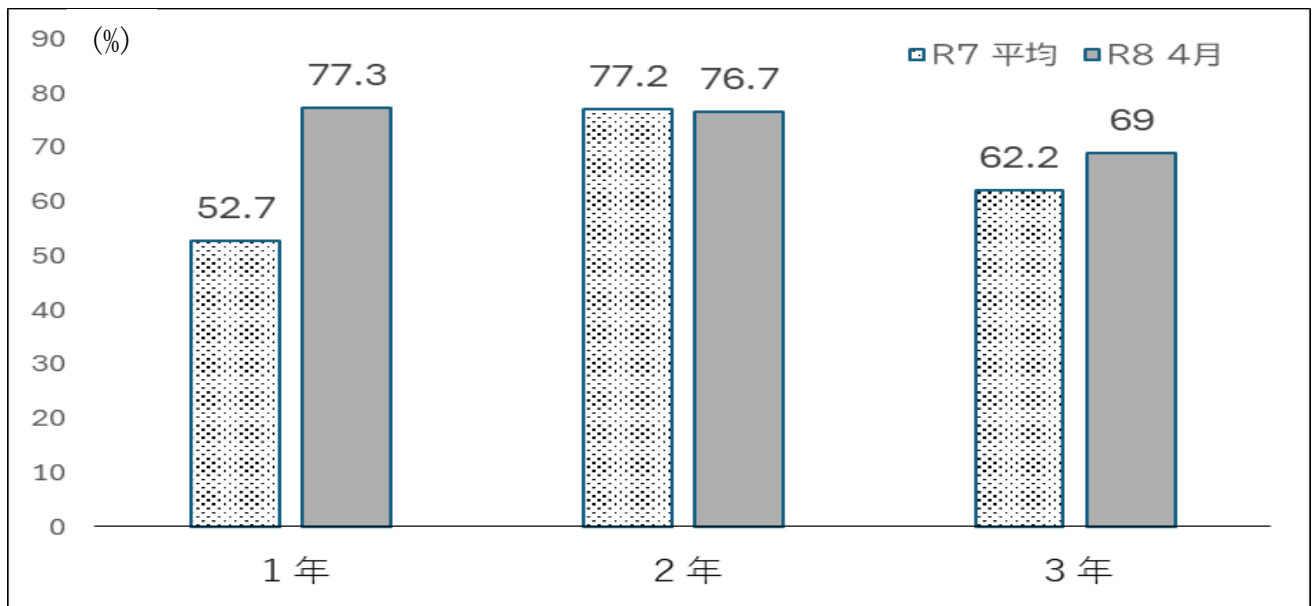
1日30分の「やや暑い環境」での運動（ウォーキング）や40℃程度の湯船に10分つかる入浴を毎日～数日おきに行い、発汗量を増やし汗の塩分濃度を下げて、熱を逃がしやすい体にしましょう。

熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

4月のメディアコントロール day 結果



目標利用時間を守った生徒の割合です。昨年度の平均と比較してみました。1年生は小学6年のときよりもメディアコントロールを意識して過ごしたようです。2年生はほぼ横ばい、3年生は7%ほど高くなりました。

目標利用時間を2時間以内（120分以内）に設定しているのは、1年生61%、2年生68%、3年生62%でした。今後も保護者と決めた時間や、我が家のルールを守ってメディアを利用していきましょう。

スマホ依存症に注意！

深夜にスマホを使い続けて、朝、スッキリ起きられなくなっていますか？成績が著しく下がる、生活が昼夜逆転になるなど、さまざま問題が起きていても、スマホを手放せなくなっていますか？

もし、スマホがなくてイライラしたり、落ち着かなくなったりするなどの状態に陥ったり、それは「スマホ依存」かも!? 「スマホ依存」に陥らないために、スマホとの距離や望ましい使用方法など「自分なりのルール」を決めましょう。一人でルールを決めるのが難しかったり、親や先生、友達に相談するのも、あります！ スマホと上手につきあう方法を身につけましょう。