

ほけんだより

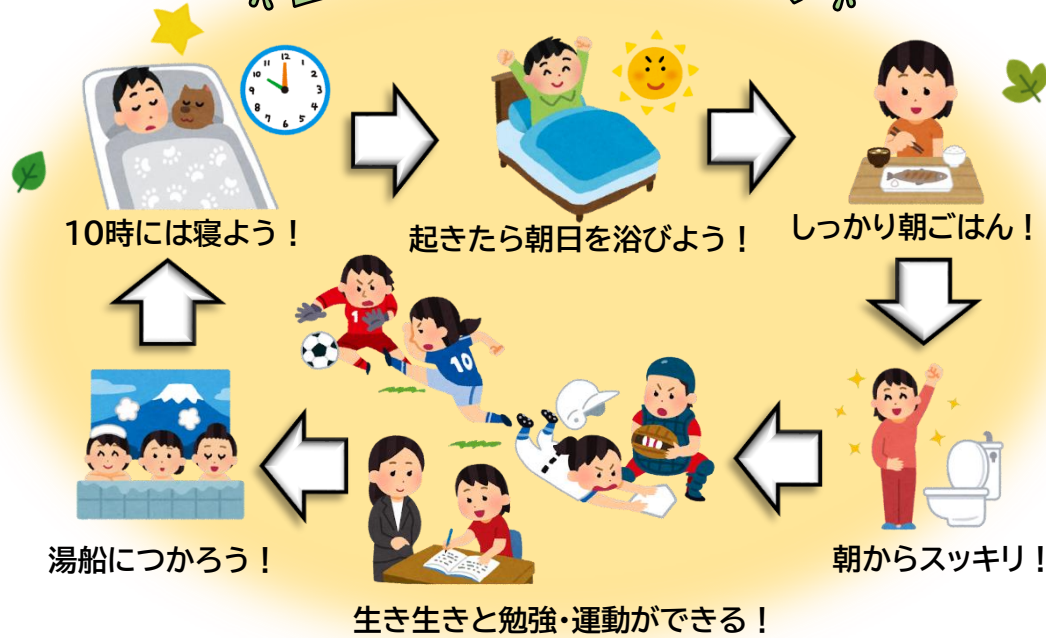
＜今月の目標＞
＊良い生活習慣を身につけよう＊

カラーはHPに
載っています！

視力検査の結果

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。緊張や不安がとけ、同時に疲れがどっと出てくる頃だと思います。保健室に来室する生徒も増えてきました。無理をせず、自分のペースで、でもやるときはやる！というようにメリハリをつけて生活していけるとよいと思います。
また、まだまだ寒暖の差が大きいので、服装管理に注意して過ごしていただければと思います。

＊生活リズムを整えよう＊



	A(1.0以上)	昨年度	B(0.7以上1.0未満)	昨年度	C(0.3以上0.7未満)	昨年度	D(0.3未満)	昨年度
1年生	50.4%		16.8%		18.5%		14.3%	
2年生	39.5%	48.8%	18.5%	22.0%	15.3%	25.2%	26.6%	3.9%
3年生	35.5%	42.2%	22.6%	14.8%	25.8%	29.7%	16.1%	13.3%
平均	36.4%		19.3%		19.9%		19.0%	

視力検査のお知らせを全員に配付しました。B判定以下の生徒には眼科受診を勧めています。2.3年生は昨年度の結果と比べてみてください。A判定の生徒が減り、D判定の生徒が増えました。短期間で視力が低下してしまった理由を一人一人考え、日常生活を振り返ってみてほしいです。また、自分の目に合っていない眼鏡やコンタクトをつけている生徒もたくさんいました。これを機に受診をし、ご家庭でも視力低下予防へのご協力をよろしくお願いいたします。

5/15 国際家族デー

〈生徒の皆さんへ〉

「国際家族デー」とは、世界中の人が家族のことを考えるために設けられた大切な日です。みなさんは毎日ご飯を作ってもらえること、朝起こしてもらえること、学校に送り迎えをしてもらえることなど、どれもあたりまえだと思いませんか？ これからも感謝の気持ちを伝えながら、家族との時間を大切に過ごせるといいですね！

5/8は母の日！
いつもありがとう！

朝食を抜くと糖尿病の可能性が...!?

朝食を食べない習慣のある子供は、糖尿病リスクが高い傾向があることが示されました。朝食を摂らないと筋肉が萎縮し、体重が増えやすくなります。そのままお昼に給食を食べると、血糖値の上昇につながりやすく、糖尿病のリスクが高くなります。

朝食をしっかり摂る習慣は、体内時計を正常化させ、太りにくい体質をつくり、肥満や糖尿病の改善・予防に効果的です。

朝は時間がなかったり、食欲がわからないこともありますが、何か一口でも口に含んでから学校に登校するようにしてください。

睡眠不足で腸の中の悪玉菌が増える...!?

腸の中は、「αディフェンシン」という分泌物が腸内環境の恒常性を保っています。睡眠不足になると、そのαディフェンシンの分泌量が低下し悪玉菌が増えます。その結果、心血管疾患・脳血管障害・がん・糖尿病・うつ病・認知症など、多くの疾患のリスクとなることが分かっています。

睡眠と腸内環境が関わっていることには驚きです。たくさん寝て、腸の中から健康を保てるとよいと思います。

生徒の皆さんへ

いよいよGWですね！私は先日「ラーメン万博in土浦」に行ってきました♪ヨコクラストアハウスのラーメンを食べることができて幸せでした♪皆さんのGWの予定は決まりましたか？休み時間や放課後、保健室に寄ったときに教えてください(^_^)GW明けにみなさんと「何事もなく良かったね～」とお話がしたいです！くれぐれもケガには気をつけてくださいね。

視力検査の結果を振り返りましょう。電子機器の使いすぎで視力が低下した場合は、家族でもう一度ルールを決めてみるのも良いかもしれません！

それでは、新しい環境で頑張った分の疲れをしっかりとり、また元気に学校生活をスタートできるようにしましょう！

※ 5/8(月)は尿検査の予備日です。該当者は忘れずに！！

保健室 田中