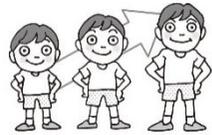


# 5月のほけんだより

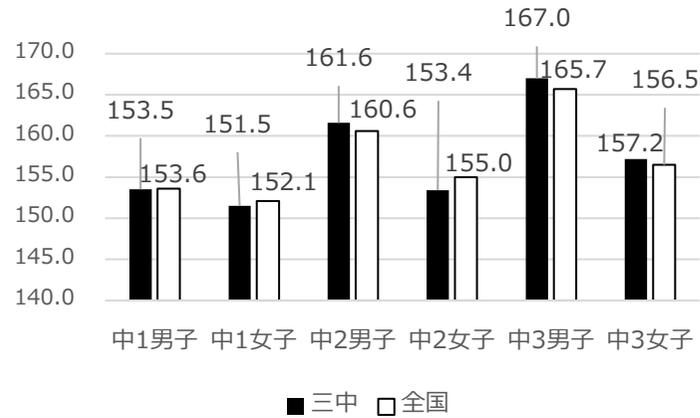
三国中学校 保健室

今年の視力の結果はどうか？視力 A から D の教室での見え方の目安は次のとおりです。  
 A：教室の一番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。  
 B：後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。  
 C：後ろの方では黒板の文字が見えづらく、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要です。  
 D：前の方でも黒板の見え方は十分とは言えません。すぐに眼科を受診しましょう。  
 見え方はスポーツをする上でも重要です。受診をお勧めした人は早めに受診しましょう。

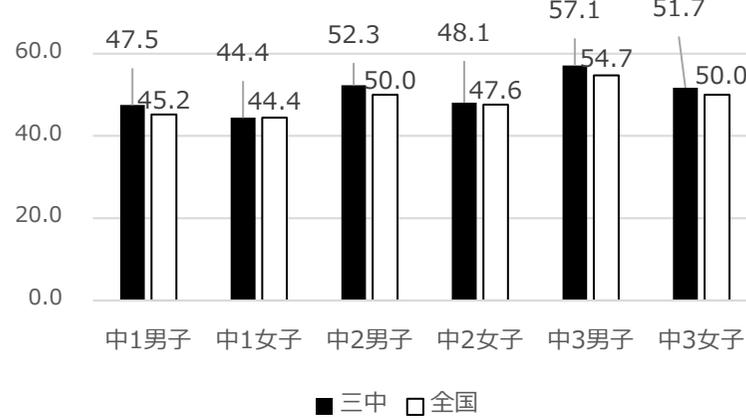


## 発育測定の結果です ※全国平均は令和3年度のもので

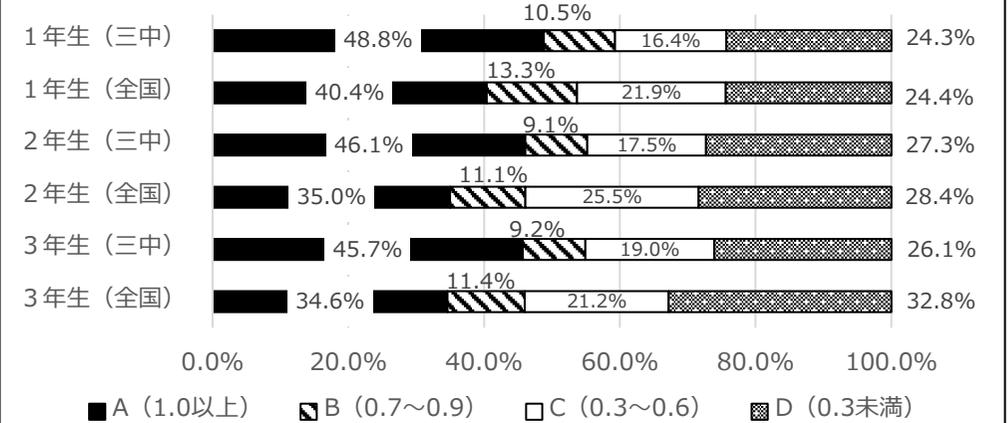
平均身長の様子



平均体重の様子



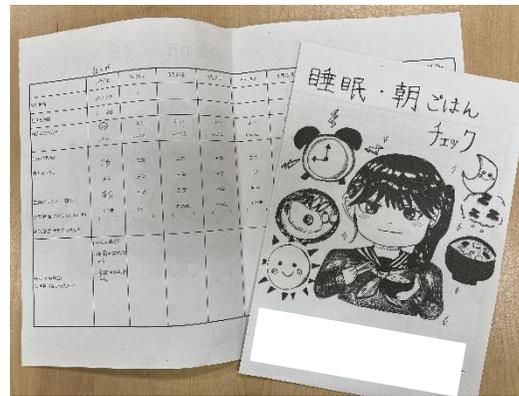
裸眼視力の様子



自分の身長や体重を平均や友達の値と比べて気にしてしまう人もいますが、成長のスピードは人それぞれです。前回の自分の値と比べて評価できるといいですね。

## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に楽しく過ごすために、大切なものは何だと思いませんか？  
 答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。  
 5月16日から26日まで、保健委員会では睡眠・朝ごはんチェックを行っています。寝る時間が遅い日が続いている人は早めに寝る、朝ごはんを食べていない人は何か一口でもいいから食べてくるなど、自分の生活を振り返って、改善してみましよう！



### 睡眠の役割

- 脳と体を休めて疲れをとる
- 記憶の整理をする
- 成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を成長させる
- 免疫力を高めたり、傷ついた細胞を治したりする

### 朝ごはんの役割

- 体温を上げて、体を目覚めさせる
- 寝ている間にエネルギー切れになっていた脳に栄養を与える
- 腸を刺激して、排便をうながす



## 急な暑さに<sup>まきゅう</sup>ご<sup>あつ</sup>用心<sup>ようじん</sup>

体を動かすと気持ちのいい季節ですね。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意です！「熱中症は夏になるものでしょ？」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高まります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

水筒

汗ふきタオル

忘れずに毎日持ってきましょう