

2月ほけんだより



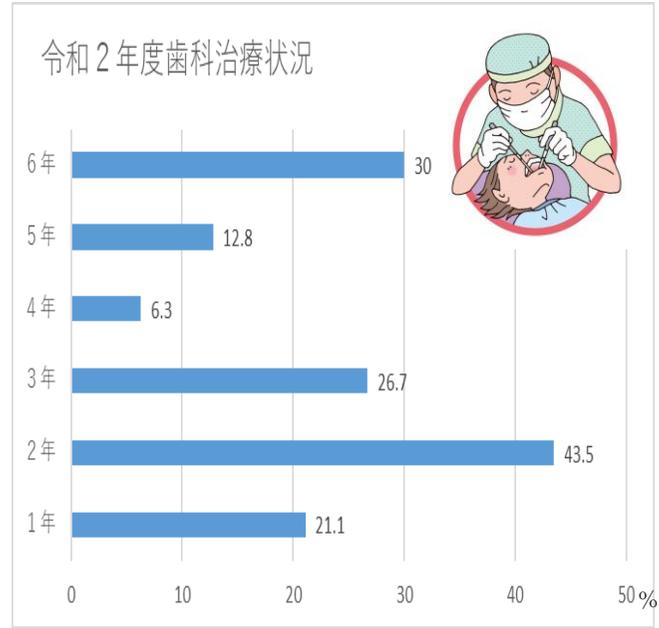
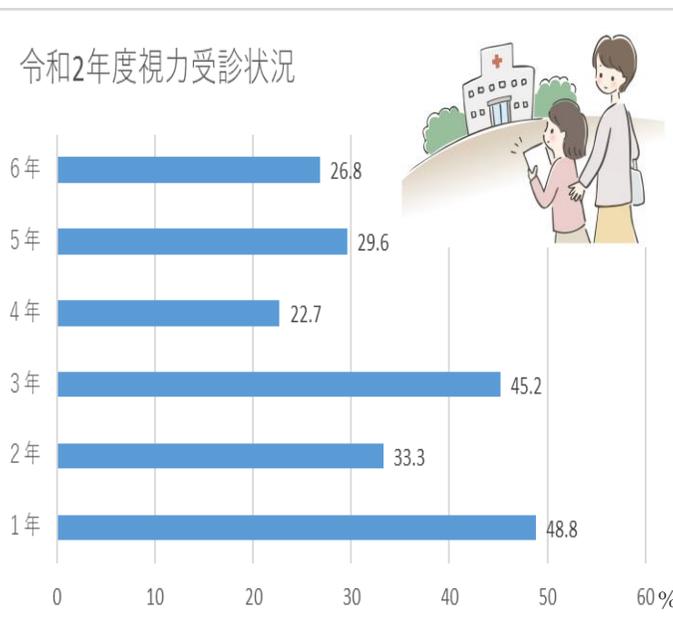
令和2年度 視力受診・歯科治療状況

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

視力につきましては、視力1.0以下（B, C, D）の児童282名に受診のお勧めを6月に配付しました。2月現在で、受診率は33.8%です。

歯科につきましては、虫歯などで治療が必要な児童214名に治療のお勧めを7月に配付しました。2月現在で治療率は24.3%です。

治療や受診が終わりましたら、学校へ受診報告書提出のご協力をよろしくお願いいたします。



睡眠とれていませんか？

こんなことはありませんか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験はありませんか？

心配なことがあるとき、テストや試合の前、眠る前にスマホを触ってつい…

いろいろな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

寝だめはいけないの？ ★★★★★

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起きる時間はなるべく毎日同じにしましょう。

長期間なら「不眠症」かも・・・

眠れない夜が1か月以上続く場合要注意です。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざまです。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談をしてください。