

ほけんだより 5月

小松高校 保健室
NO.2
2026年5月1日

新学期が始まり 1ヶ月が経ちます。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。季節の変わり目で気温差もあり、ただでさえ体調を崩しやすい時期です。無理せず、時には一息ついて自分の体や心を労ってくださいね。

受診勧告を受けた人は、できるだけ早く受診してください！

4月までに1年生の内科検診と耳鼻科検診、尿検査の2次以外の健康診断が終わりました。皆さん、ご協力ありがとうございました。検診で何か症状があった人には受診勧告書を配付しています。行かなくても大丈夫だろう…勉強や部活が忙しいから…と後回しにしていると本当に病気があったときに治るまでに時間がかかってしまうこともあります。これから始まる部活動の試合、定期テストなどで自分の力を発揮するためにも、早めの受診が大切です。

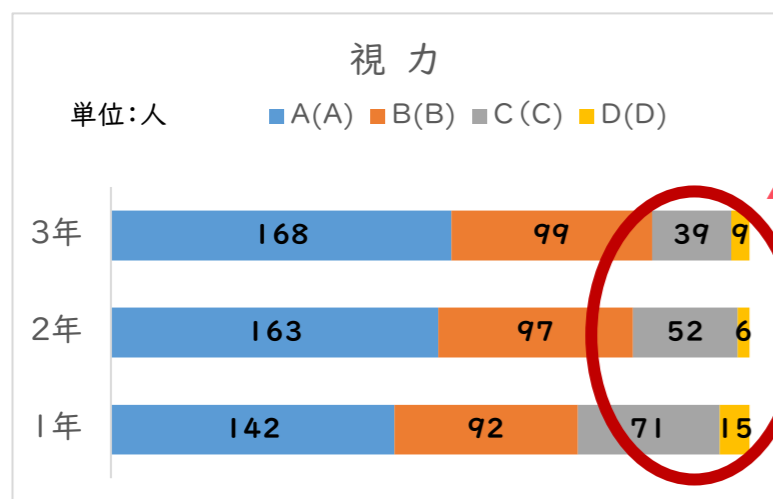
おしらせ 身体測定、視力検査の結果をお知らせします。

R8 小松高校 身長・体重平均値

※()内はR7年度の全国平均値

		1年	2年	3年
男子	身長	169.7cm (168.6cm)	170.6cm (169.9cm)	171.3cm (170.6cm)
	体重	57.8kg (59.1kg)	59.2kg (60.3kg)	61.9kg (62.2kg)
女子	身長	157.9cm (157.0cm)	158.2cm (157.5cm)	158.8cm (157.9cm)
	体重	50.7kg (51.0kg)	51.7kg (51.9kg)	52.6kg (52.5kg)

R8 小松高校 視力検査結果



A:1.0以上 B:0.7~0.9 C:0.6~0.3 D:0.3未満 ()は矯正視力

全校生徒のうち視力C以下の人は **192人!**
見えづらいと目に負担がかかり、さらに視力が低下します。また、頭痛や肩こり、集中力の低下などを引き起こします。メガネやコンタクトをしている人は定期的に受診して、調節しましょう。

【視力が悪い状態を放置していると・・・】

○人間の目は3~16歳ごろまで水晶体との調節を取りながら成長しています。視力低下によりきちんと見えていない状態を放置すると、眼球が伸びて近視が強まり、強度近視といわれる状態になります。



○強度近視になり、長い時間が経つと、眼球の変化が起こる可能性があります。そうなると見え方がゆがんだり、視野が欠けたりなど、将来的に目の病気になる可能性が高くなるとわれています。

視力低下は日常生活の不便さにつながるだけでなく、目の病気が隠れているかもしれません。必要以上に恐れる必要はありませんが、視力が下がっている人はまずは眼科で診てもらいましょう!

5月の健康診断予定

1年生は体操服登校です

13日(水) 尿検査(1次、2次)、28日(木) 内科検診(1年)



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



充実した高校生活を過ごすために必要なことは、まず「健康」であること。そのためには「しっかりと睡眠をとれる生活習慣を身につける」ことが大切です。しっかりと睡眠をとることで日中のパフォーマンスが向上します。また寝ている間に記憶を定着させる作用もあるので、勉強したことを確実に覚えるためにも睡眠は必須。睡眠時間を確保するためには、**スマホの使い方を工夫**できるといいですね。だらだら見ずに、必要なことをしたら切り替えて、次の行動をしましょう。高校生も早寝早起きを心がけましょう。