

3月に入り、少しずつ寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目であり、新しい生活を迎えるための準備をする季節です。

1、2年生の皆さん、1年前の4月を振り返ってみて、どうですか？体の成長はもちろん、心も成長しているのを感じていますか？ぜひ、春休み中に自分のことを振り返ってみてくださいね。そして、皆さんの4月からの新しい生活が充実しますように。

〈平成30年度 学校保健委員会〉

平成31年2月22日（金）、学校医、PTA 副会長、家庭教育研修部長さんにも出席していただき、学校保健委員会を開催しました。定期健康診断の結果や保健室利用状況、学校環境衛生検査、日本スポーツ振興センターなどについて報告・協議をしました。その際に、学校医の先生から「スマホ利用と生活習慣の乱れ」について、指導助言をいただきました。

過剰なメディア接触（スマホ利用等）による心身への影響として、下記の2つについて知っておいてほしいと思います。

【ストレートネック】・・・首の生理的なカーブが失われ、まっすぐになった状態。症状として傾眠、頭痛、耳鳴り、吐き気、自律神経失調症、頸椎症、顎関節症、肩こり、めまい、しびれ、眼精疲労、腰痛などがでてきます。

改善方法・・・①姿勢をよくする ②ストレッチをする

③入浴《低温（39℃～40℃）でゆっくり湯につかる》

④スマホはできるだけ正面から見るようにする

⑤仰向けで寝る ⑥バッグを片側にかけない

⑦リュックサックを使うようにする

【携帯（メディア）依存の体（内科的）への影響】

*朝、インスリンの分泌が悪くなる→血糖値が上昇

*交感神経の活動が高まる、ステロイドが夕方減少しない→高血圧、肥満

*セロトニンの働きが低下→精神的不安定

4月から健康診断が始まります！

健康診断＊検査項目

- ・身体測定（4月9日実施）
- ・内科検診
- ・歯科検診
- ・眼科検診
- ・耳鼻科検診
- ・尿検査
- ・結核・心電図検査（1年生）

◆むし歯はないですか？

歯の治療は、意外と長引くことがあります。授業日は部活や勉強が忙しく、病院を受診できないという人は、春休みの間に治療をしておきましょう。

◇黒板の字はよく見えますか？

視力が低下したままでは、黒板の字も見にくく、授業に支障が出る場合もあります。視力に不安がある場合は、眼科を受診しておきましょう。また、矯正している人は、レンズの度が合っているか検査しておきましょう。