



修了式、1年間を振り返り、次のステージへの準備を！！

1年間の締めくくりである「修了式」。共に生活した友だちとの様々な思い出ができた1年だったと思います。これまでの経験や知識を糧として、4月からの新たなステージへ進んでいきましょう。

4月は新たなステージの幕開けと共に、定期健康診断が始まります。

授業や部活動に元気で楽しく取り組むためには、心身の健康が必要不可欠です。始業式の翌日には、2測定と視力検査を実施しますが、例年、視力低下、視力の左右差、メガネやコンタクトレンズの度数が合っていない人が多くいます。春休み中に、メガネやコンタクトレンズの使用の有無を含めて、度数の確認をしておきましょう。

また、スマホやゲーム、YouTube 視聴等で眼を酷使しているような人は、ドライアイだけでなく、暗いところでの長時間使用や、至近距離での使用による「スマホ失明」などにも注意が必要です。眼に違和感を感じた場合、市販の点眼薬で対処している人もいるかもしれませんが、本来は涙の量や質を眼科で適切に診断してもらい、処方された点眼薬でないと効果が得られない場合もあります。市販薬で症状緩和が見込めない場合は、必ず専門医を受診し適切な処方を受けましょう。

春休みの間に、できる治療はしておきましょう

視力、聴力、歯科、耳鼻科は、季節的なものも含めて、春休みの間に診察を受けておきましょう。特に新3年生は、修学旅行を控えていますので、処方薬や点眼薬など、必要なものは各自で準備しておいてください。

日本スポーツ振興センター 給付申請について

学校生活の中でのケガで、医療機関を受診した人は、一部を除き日本スポーツ振興センターに給付手続きができます。必要書類は保健室にありますので、各自申し出てください。

また、書類を医療機関に提出できている人は、速やかに保健室に提出してください。(時効があります)