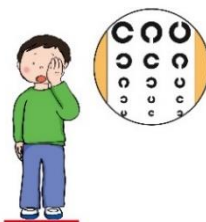


ほけんだより 5月号

真住中学校 保健室 令和8年5月1日

視力検査結果より

4月に行った視力検査の結果を集計しました。昨年度の全国調査(学校保健統計調査)によると、裸眼視力が1.0未満(「B」「C」「D」)の人の割合は、年齢が進むにつれて高くなっており、小学校では3割を超えて、中学校では6割程度、高等学校では7割程度となっています。真住中学校の生徒も同じくらいの割合(6割)であることがわかりますね。



		A	B	C	D
		1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下
1年 検査人数128人	裸眼	46人	9人	19人	7人
	眼鏡・コンタクトレンズ	14人	10人	22人	1人
2年 検査人数104人	裸眼	37人	16人	16人	6人
	眼鏡・コンタクトレンズ	8人	12人	9人	0人
3年 検査人数109人	裸眼	52人	5人	11人	8人
	眼鏡・コンタクトレンズ	13人	5人	12人	3人
全学年 検査人数341人	裸眼	135人	30人	46人	21人
	眼鏡・コンタクトレンズ	35人	27人	43人	4人

※右目と左目の結果で左右差がある場合は、判定が低い方を基準として集計しています。

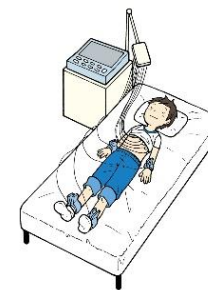
(例: 右A 左C だった場合、「C」を基準とする。)

合計206人(60.4%)

小学生から中学生にかけては、近視が進みやすい時期です。学校の視力検査で、近視であるとお知らせを受け取った人は、眼科で受診しましょう。

5月保健行事

- 7日(木) 心臓検診 (1年生全員と、2・3年生の対象者) 13:30~
- 8日(金) 内科・運動器検診 (3年生) 13:30~
- 12日(火) 内科・運動器検診 (2年生) 13:30~
- 20日(水) 聴力検査 (3年生) 6限
- 21日(木) 尿検査2次 (1次未提出者のみ)
- 28日(木) 眼科検診 (全学年) 13:30~
- 30日(土) 心臓検診2次 (対象者のみ)



生活リズムを整えよう

ゴールデンウィークの連休中についついスマホやゲームで夜ふかししてしまった人は規則正しい生活に戻していきましょう。私たちの体内時計は、約24.5時間の周期で「夜になると眠くなり、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいます。1日は24時間しかないのに、その差を調節する必要があります。この調節を担うのが「朝の光を浴びること」、それから「朝食を食べること」です。



- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる



- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

このように、朝食をとるといいことがたくさんあります。朝食を食べて、登校する時に太陽の光を浴びることができれば、少しずつ体内時計のリズムが整ってくるはずです。