

ほけんだよりはおうちの方にも読んでもらってくださいね!

あめのちはれ 4月

2024.4.6 江別市立江陽中学校 ほけんだより



新1年生のみなさん、入学おめでとうございます✿

いよいよ中学校生活が始まりますね! 楽しみと不安がまざっていることと思います。

新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

今年度も成長していくみなさんのすがたが見られることを楽しみにしています!

たくさん笑って健康に毎日をすごしてくださいね☺

今年度もよろしくお願ひします!

1年生のみなさん、はじめまして。養護教諭の美馬 真木(みま まい)です!

2・3年生のみなさん、今年度も引き続きよろしくお願ひします。

保健室では、みなさんが笑顔で学校生活を送れるようにからだ&心の

健康を守るサポートをしていきます! 気軽に声をかけてくださいね♪

具合が悪い、ケガをした以外にも何か心配事がある、悩みごとが

あるときなどにも、遠慮せず相談してくださいね。

今年度もみなさんと色々な話ができるのを

楽しみにしています☆

健康診断が始まります

- 4月12日(金) 二計測・視力検査 (全学年)
- 4月16日(火) 聴力検査 (1年生)
- 4月17日(水) 聴力検査 (3年生・D組)
- 5月8日(水) 歯科検診 (D組、1年生、2A)
- 5月9日(木) 歯科検診 (2B・C、3年生)
- 5月14日(火) 内科検診 (全学年男子)
- 5月16日(木) 内科検診 (全学年女子)
- 5月17日(金) 尿検査一次 (全学年)
- 6月7日(金) 尿検査二次 (全学年)
- 6月10日(月) 心臓検診 (1年生)



9日(火)まで提出物

- 保健調査票 (1年生のみ)
- 結核検診問診票(全員)
- 内科検診問診票 (気になることがある人のみ)

健康診断に関わる大切な書類ですので、しめ切りを守ってくださいね。

保健室に来るときは・・・

- ・友達ではなく、必ず次の教科の先生に伝えてから来てください。
- ・各教室にある保健室来室カードを次の教科の先生に記入してもらい保健室に持参してください。カードがない場合は利用できません。

※けがをして血が出ているなど早めの手当が必要な場合(先生には伝えてください)、昼休みに身長を測りたい・相談したいなどの場合、来室カードはなくても良いです。



春休み明け、生活リズムを戻しましょう👁

日本にいても「時差ボケ」になる?

春休み中、睡眠リズムがくずれてしまったという人が多いのでは?

例えば、普段学校があるときは夜の10時に就寝、朝の6時半に起床しているとします。それが、春休み中は夜更かしをして1時頃に就寝、朝は10時頃に起きていたとします。

そうすると、普段と3~4時間睡眠リズムにズレがありますね。

これは時差ボケと同じ状態。

時差ぼけをすると、日中眠い、頭が働かない、だるい、つかれやすい、夜眠れないなどの症状が出てきます。

時差ボケ状態の人は、眠くなくても早めに布団に入る、寝る前はスマホやゲームをひかえるなどして、すっきり気持ちよく新年度をスタートさせましょう!



人によって色の見え方が違う！？

日本人の場合、男性の20人に1人、女性の500人に1人、特定の色が見えにくかったり、色の見分けが付きにくい人がいます。例えばこんな感じ。

まだ焼けていないお肉



↑多くの人が見えている見え方



↑特定の色が見えにくい人の見え方

U N O



↑多くの人が見えている見え方



↑特定の色が見えにくい人の見え方

写真のように
赤と緑の見分けが付きにくかったり、
色の組み合わせによって、
似て見えたりする人がいます！

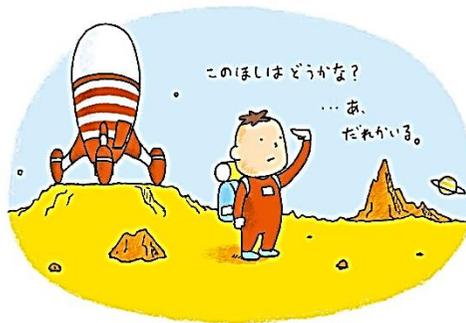
他にも、黒板のチョークの色の違いがわかりにくかったりしますが、視力が低下して黒板の文字が見えにくい人もたくさんいますよね。黒板の文字が見えにくい人は、黒板が見えやすい座席にしてもらったりします。それと同じように、特定の色が見えにくい人がクラスにいるかもしれないと考えて、見分けやすい色使いや声かけを工夫することでみんなが生活しやすい環境になります。

色の見え方によって、一部の職業では制限があったりもするので、見え方が人と少し違うかな？と心配な人はいつでも保健室に相談にきてくださいね。

自分にとっての「当たり前」が
他の人にとって「当たり前」
ではないこともあります。
こんな本があるので紹介しますね♪



アリス館 ヨシタケシンスケ作



この星の人たちは
後ろにも目があるので
前も後ろも一度に見えるらしい。



すーい!
前しか見えないはずなのに
ちゃんと歩いている!

いや、
ぼくは別に
これが普通だから...

みんな
よけてあげてー!



「見え方」がちがうだけなのに
みんなすごく気をつけてくれて
変な気持ちだった。

「色が見えにくって大変…」 そう感じた人もいるかもしれませんが、
最初からそう見えていた人たちにとってはその「見え方」が当たり前。

人と違うことはたくさんあります。顔つきや体格、肌の色なども人それぞれ違いますよね。
1人1人違いはあっても、みんなが過ごしやすい社会をみんなで作っていったらいいですね。