



No.2

令和3年4月15日

世田谷区立三宿中学校 保健室

新年度、よいスタートがきれましたか？この時期は寒暖の差があったり、環境の変化があったりして心身共に疲れやすいので、しっかり睡眠をとりましょう。



健康診断が始まりました

～健康診断の結果を生かしましょう～

健康診断は受けるだけでは意味がありません。病気や異常の疑いがある場合には「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。必ずしも病気というわけではありませんが、治療やくわしい検査が必要な場合がありますので、医療機関に受診していただくようお願いいたします。

●身長体重について

バランスや伸び、成長の経過を確認できる「成長曲線」のグラフがあります。気になる場合は保健室までご連絡ください。

●視力検査について

昨年度から今まで以上に視力の低下傾向がありましたが、今年度も1年から3年まで、ほとんどの人に視力低下がみられました。B以下の人にお知らせをお渡ししますので、今の状態をきちんと知るためにできるだけ早く受診してください。すでにメガネやコンタクトレンズをしている人も、合わないものを使っている人がたくさんいましたので、定期的にチェックを受けましょう。

A	B	C	D
1.0 以上	0.9～0.7	0.6～0.3	0.2 以下

1 番後ろの席からでも
黒板の文字は
よく見えています

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めますが
注意が必要です

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです
眼科受診が必要です

前の席でも黒板の
見え方は十分
とはいえません
眼科を受診しましょう

●色覚検査について

眼科医での検査をおすすめしていますが、保健室でも簡易検査ができます。ご希望の方はご連絡ください。