



令和8年5月1日 No.2
真城中学校
保健室
おうちの人と
一緒に読みましょう



新学期がスタートして1カ月経ち、新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか。中には、新しい環境に適応しようと知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいるかもしれません。明日から5連休のGWに入ります。心と体をリフレッシュさせて、新学期の疲れを解消できるといいですね。



① 「生活リズムを守る」

休みの朝はゆっくり寝ていたい…という人も多いと思います。でも、平日の起床時間と2時間以上の差がでると、体内時計がくると、時差ボケ状態になります。すると、夜眠れなくなり、休み明けの朝に激しいだるさや頭痛を引き起こします。

ですので、起床時刻のズレは、「2時間以内」に！を意識して過ごしましょう。



② 「適度な運動をする」

休み中、スマホを見てゴロゴロしてリラックスしているつもりでも、同じ姿勢で首や肩、目に負担がかかります。また、脳にたくさん情報入ってくことで、脳疲労を起こします。

体や脳の疲れをリフレッシュさせるには、軽く体を動かすことが効果的です。

「15分程度の散歩」「サイクリング」「部屋の片付け」

など、ほんの少しの運動でも、血行が良くなり、疲労物質が排出されます。ぜひ取り入れてみてください。



③ 「心の充電をする」

自分の好きなことに没頭する時間は、心の健康を保つためにとても大切です。

「音楽を聴く」「読書をする」「楽器を演奏する」

「ペットと遊ぶ」など、自分が楽しい、落ち着くと感じる時間を意識的に作りましょう。

寝る直前のスマホは脳を覚醒させ、睡眠の質を下げてしまいます。寝る1時間前には、スマホを置き、脳も「お休みモード」に切り替えましょう。



◆◆◆ 色覚検査について（希望者のみ）◆◆◆

希望者を対象とした色覚検査の実施のお知らせです。

先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合でみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため、本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受ける際の配慮や、また職業・進路選択に当たり自分自身の色の見え方を知っておく必要があります。

現在、色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、保護者が希望される場合は、受けることができる検査となっています。

小学生の頃から一度も検査をしたことがなく、検査を希望される場合は、下の申込書に記入し、5月12日までに担任へご提出ください。

検査用品の借用・返却の都合上、申込書の提出期限を守っていただきますようお願いいたします。

切り取り

色覚検査申込書

5/12×切

色覚検査を希望します

令和 8 年 5 月 日

年 組 生徒氏名

保護者氏名