



ほけんだより 10月号

令和5年9月29日発行 土成中学校保健室

今月の保健目標 目を大切にしよう

朝の空気に秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなっています。また、季節外れのインフルエンザとコロナの感染症も同時流行中です。予防を怠らず、日中の気温や体調に合わせて、衣服の調節がスムーズにできるようにしておきましょう。

◆歯科保健・ブラッシング指導のお知らせ・・・10/2(月)1年生、10/5(木)2・3年生。タオルと洗濯ばさみの準備をお願いします。



文化祭の食育展示

アンケートのご協力ありがとうございました。

★10月10日は目の愛護デー

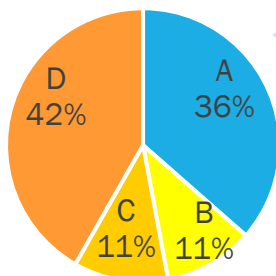
★毎日の生活で、こんなことはありませんか？

- 授業中、黒板の文字が見えにくい
- ものを見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビに近寄って見てしまう

多く当てはまる人は、遠くが見えにくい「近視」の状態になっているかもしれません。実は今、日本でも世界でも、「近視」の子供が増えています。

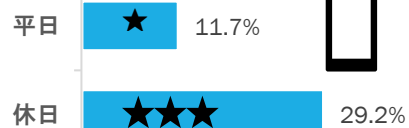
目は、物を見るだけでなく、集中力や運動力などにもつながる働きを持っています。体も目も成長する時期。他にも、首を傾けたり、横目で見ようとする、目をこすったり、パチパチするなど、おかしいなと感じたら早めに眼科を受診しましょう。

★近視になったら、どうしたらいいのでしょうか？



1学期の視力検査の結果、裸眼ではB～D(1.0以下)の人が64%でした。

土成中生の電子メディア5時間以上の割合



電子メディアの利用は、昨年よりも5時間以上の長時間になっている人が増えています！平日の12%に比べて休日は30%と約3倍！要注意！

メガネやコンタクトレンズを正しく使い、矯正します。その場合も、眼科を受診し検査してもらいましょう。適切な指導を受けるため、1年に1度は定期検査を受けましょう。

★目の健康のために大切なこと



タブレットPCを利用するときの姿勢



□読書、スマホ、ゲームなど近くを見るとき

- 本と目の距離を30cm以上離す
- 背筋をしっかり伸ばす
- 明るいところで読む
- 20～30分に1回は遠くを見る

□生活習慣を整える

- 外で体を動かし日光を浴びる (日焼け・熱中症対策を忘れずに)
- 早寝早起き
- バランスのよい食事 おすすめは… (人参、カボチャ、うなぎ、レバー、ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、卵黄、ブルーベリー、ぶどうなど)



★視力検査申込み



年 組 番 氏 名 ()

4月の検査から半年たちました。希望者に視力検査を行います。こんな人はどうぞ。黒板の文字が見えづらい、目が疲れやすい、メガネがあっていないようだ(メガネ持参)。放課後などに、保健室で検査します。クラスと名前を書いて保健室に持ってきてください！



元気なあわっ子