



# ほけんだより 10月号

令和6年9月30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。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。

お知らせ・・・◆10/1(火) 2年生、10/3(木) 1・3年生。タオルと洗濯ばさみの準備。◆10/31(木) 第2回歯科健診と身体測定



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

### ★目の健康のために大切なこと

□読書、スマホ、ゲームなど近くを見るとき

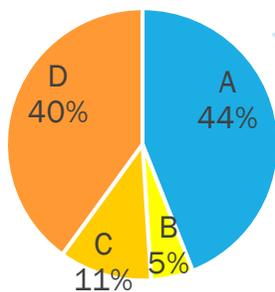
- 本と目の距離を 30cm 以上離す
- 背筋をしっかり伸ばす
- 明るいところで読む
- 20～30分に1回は遠くを見る

□生活習慣を整える

- 早寝早起き
- 外で体を動かし日光を浴びる
- バランスのよい食事  
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



### ★視力検査の結果とメディア利用時間



1学期の視力検査の結果、裸眼ではB～D(1.0以下)の人は56%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、昨年同様5時間以上の長時間になっている人が多いです！平日の4.6%に比べて休日は21.1%と約4倍！要注意！

近視になると、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。

## ★メディアコントロールチャレンジをしてみよう

自分の課題にしたい生活習慣ランキングで「メディア使用のコントロール」は第3位でした。

過ごしやすい10月になりました。生活の目標を決め、一人一人が意識してメディアとの時間管理ができるようにしましょう。



保健委員会の10月の取組をお知らせします

「中間テスト前に、意識してメディアコントロールにチャレンジしてみよう！」

10月15日(火)は中間テスト。10月11日(金)～10月14日(月)の4日間、次の①～⑤のコースの中から自分で時間を決めて、勉強はもとより、メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？

- ①メディアを1日利用しない
- ②メディアを1日1時間まで
- ③メディアを1日2時間まで
- ④メディアを夜9時まで
- ⑤利用しない時間は自分でみつける →( )時まで

ご家庭でのご協力をお願いします。



### ★秋の視力検査を実施します

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(メガネ持参)。放課後などに、保健室で検査しますので、担任の先生や保健室まで申し出てください。

