

# 10月

# 保健だより

小城市芦刈観瀾校  
中学部保健室  
No.6  
2019年10月1日

2019

保健目標

目を大切にしよう

10月になりました。10月は新人戦や文化発表会があります。また今週は中間テストもあります。最近では1日の気温差が激しく、体調を壊し風邪や頭痛、腹痛などで保健室に来室する生徒が増えてきました。佐賀県内でも、インフルエンザが流行ってきています。規則正しい生活を送り、体調管理を万全にして過ごしましょう。

## 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



ついつい食べすぎにその分、運動しましょう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にしよう

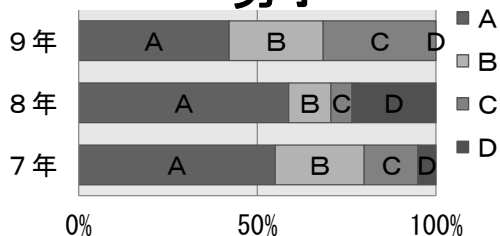
かぜの流行の前に



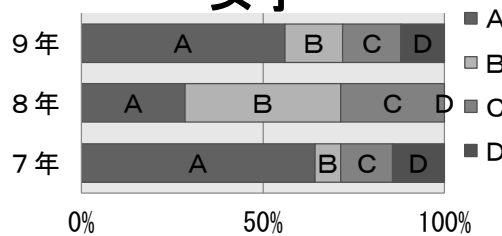
細菌・ウイルスに備え手洗い・うがいの習慣を

### 《9月 視力検査の結果》

### 男子



### 女子



9月に視力検査を行いました。4月の健康診断の結果と比べると視力が落ちている人が増えました。身体測定の結果も載せたお知らせのプリントを配付しているので、ご家庭でも確認され、視力がB、C、Dの場合は早めに病院受診をお願いします。

## ○10月10日は目の愛護デー○

10月10日は目の愛護デーです。みなさん、勉強をずっとしているときや、読書を夢中になってしているとき、また、テレビやゲームを長時間しているときに、目が疲れたなあと感じたことはありませんか??目が疲れると視力低下の原因やドライアイという目の病気になってしまうことがあります。目が疲れたと感じたら、遠くを見たり、目を温めたり、ストレッチをしたりして、目を休めましょう。

## 目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意!

●いつもスマホを30分以上連続で使っている 	●パソコンなどを使うと目がかわく 	●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている 	●目が赤く充血している 
●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている 	●黒板の文字が見えにくい 	●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする 	●前髪が目にかかっている 

### 《目の健康のためにできること》

 ゲームやテレビは時間をきめて、長時間画面を見続けないようにしましょう。	 勉強や読書をする時は、明るい場所で、目をできるだけはなしましょう。	 まがみは目にかからないように気を付けましょう。	 よごれた手で目をこすらないようにしましょう。
---	---------------------------------------	-----------------------------	----------------------------