

# ほけんだより10月

令和7年10月1日

白嶺中学校

保健室

夏から秋へと季節が変化し、昼と夜の寒暖差が大きくなりました。登下校時は思ったよりも寒かったり、急に天気が変わって気温が下がったり、ということもよくあります。天気予報をチェックして、服装などで調節しながら自分の体調に気をつけて過ごしましょう。



10月10日の「1010」を横にすると眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」として、目を大切にするための活動が行われています。中学生は、日常的にスマホを使っている人も多いと思います。スマホやゲーム機は楽しくて便利なものですが、目の疲れやドライアイ、視力低下につながるリスクもとても大きいです。この機会にぜひ、スマホやゲーム機の使い方を振り返ってみるといいですね。

画面と近すぎ



目の負担が大きい



寝る直前まで



こんな使い方に注意！！

暗い部屋で



寝転んだまま



何時間も続けて



## 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート  
(約6m)離れたものを見て、  
目を休ませます



スマホやゲームは休憩しながら！

保護者の皆様へ

☆10月中に、1学期未受診者と希望者を対象に2学期の視力検査を行います。詳しくは、別紙の「視力検査のお知らせ」をご覧ください。  
☆視力検査と、9月に行った身体測定の結果を併せて配付します。押印や返却は不要ですので、お子様と一緒にご確認ください。気になることがある場合は、保健室までご相談ください。

夏休み明けの身体測定では、「体重増えとって嫌やー」「夏休み前より太ったかも…」と声が聞こえてきました。身長の伸びが止まり始めた人もいますが、みなさんはまだ成長期で、身体が変化する時期です。他の人と比べたり、数字だけを見て一喜一憂したりするのではなく、自分の身体はバランスが取れているか、運動や食事は適切に取れているか、といった視点で考えてみましょう。



ほけんしつ 井口