

ほけんだより 10月

NO.7

令和6年10月7日(月)

石川県立金沢西高等学校 保健室

日中は暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。少しずつ秋・冬物に入れ替えましょう。体温調節のために制服の下に下着を着用することも大切です。毎日の天気や気温を確認しつつ自分の「体の声」に耳を傾けてみましょう。また、季節の変わり目を快適に過ごすために衣服を工夫しましょう。悪天候の場合に濡れたままの状態でご過ごしていると体調を崩しやすくなります。着替えやタオル、ハンカチなどを必要に応じて鞆の中に準備しておきましょう。

衣替えの季節です



視力検査後の受診率(%)

	1学年	2学年	3学年
視力	19.4	20.8	12.2

本当に見えていますか？



黒板の文字
はつきり
見えていますか？

4月に健康診断を実施してから半年が経過しました。9月末時点の学年別受診率は低いまです。片目でも「C」の人は受診が必要です。目の見えにくさをそのままにしていると、さらなる視力低下や目を細めて見る癖、ケガの増加、集中力の低下、無意識に文字を読むことを避けるなど、日常生活だけでなく学習や部活動にも影響します。メガネの人もコンタクトの人も、すぐに視力の調整に行ってください。10月中は保健室で視力の測定を行います。気になる人は休み時間や放課後を利用して測定しましょう。

まだ視力の調整をしていない人は、すぐに行動！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

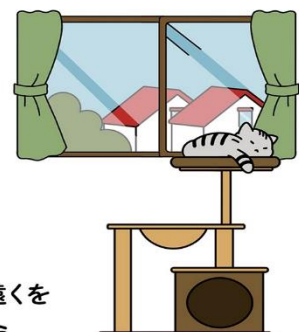
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。