



Health News

2022年10月17日
小木中学校
保健だより No.10

10月の保健目標

目の健康保持に努めよう

夏の時期にくらべて、昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。衣替えの時期になり、季節は秋から冬へと向かいます。急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防しましょう。

10月保健行事予定

17日(月) 視力検査1年生
18日(火) 視力検査2年生
20日(木) 視力検査3年生



保護者の皆様へ

生徒の濃厚接触者待機期間について

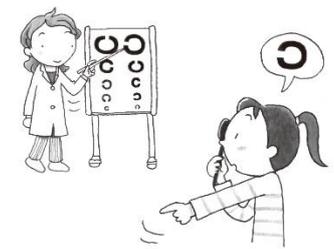
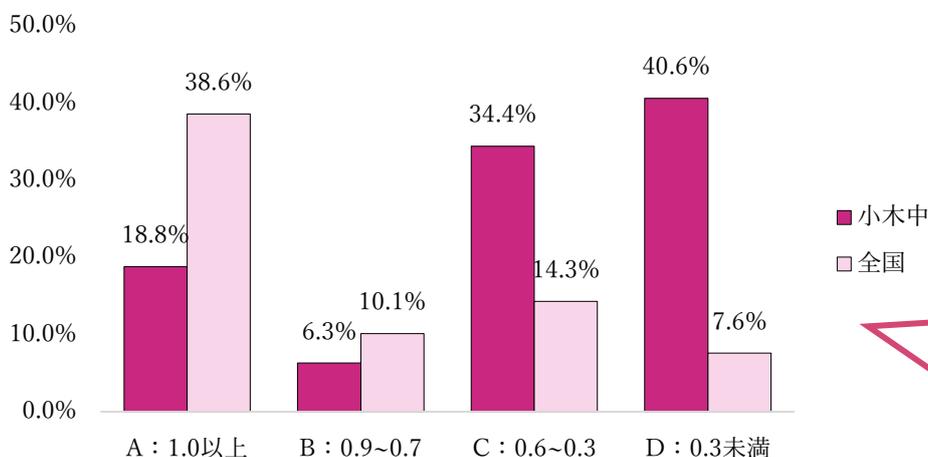
- (1) 対象 保健所の特定した濃厚接触者及び町教委が指定した濃厚接触者相当
- (2) 自宅待機期間 これまでの7日間から5日間に短縮になりました。

能登町教育委員会では、学校は集団活動を行うなど濃厚接触が生じやすい環境にあることを踏まえ、検査による濃厚接触者待機期間の3日目からの解除、及び無症状者療養期間の6日目からの解除については、現時点では推奨していません。

また、同一世帯内に陽性者がいる間に、待機期間などが解除になった場合の対応については、陽性者の療養期間が終わるまでは、引き続き登校や部活動などへの参加について配慮いただき、家庭内での感染症対策に十分気をつけてくださるよう、ご理解とご協力をお願いします。

小木中の生徒 視力はいいの？

4月視力検査の結果



視力が1.0以上の生徒は、全国平均と比べて約20%少なく、視力が0.6以下の生徒が全国平均と比べて多いという結果でした。目にいい生活を送るように心がけましょう。

10月は今年度2回目の視力検査を行います。視力検査の結果、受診が必要な生徒には結果のお知らせ用紙を渡します。用紙を渡された人は早めに眼科でみてもらってください。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

生徒会保健委員会では、17日～21日にかけて「目のアンケート」を実施する予定です。

普段の自分の生活を振り返り、目を大切にする習慣を身につけましょう。

眼科受診が済んでいない人数

(4月視力検査の後)

1年生 5人

2年生 2人

3年生 1人

早めに受診
しましょう。

