



Health News

2023年10月13日
小木中学校
保健だより No.11

ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。朝晩は肌寒さを感じる日も出てきましたね。季節は秋から冬へと向かっています。気温差によるかぜや体調不良をしっかりと予防しましょう。

能登町内の小中学校では、インフルエンザによる欠席も出てきているようです。感染症予防にも気をつけましょう。



10月の保健目標

目の健康保持に努めよう

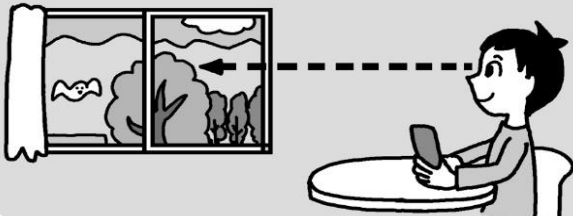
10月保健行事予定

- 17日(火) 視力検査 1年生
- 18日(水) 視力検査 2年生
- 19日(木) 視力検査 3年生



【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



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

目に優しい前髪に



12日に生徒会保健委員会が「さわやかチェック」をしました。ハンカチ、ティッシュ、つめ、**前髪の長さ**の4項目をチェックしました。

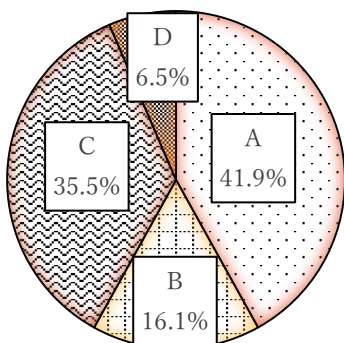
前髪が長かったのは、29人中1人でした。

これからも前髪は目にかからないようにして、目に優しい生活を心がけましょう。

小木中 近視の生徒が多い！？

大切な目を守ろう

視力検査の結果 (4月)



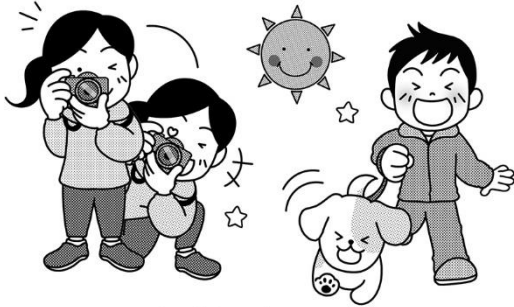
A	1.0以上
B	0.9~0.7
C	0.6~0.3
D	0.3未満

視力 **A(1.0以上)の生徒は 41.9%**、視力 **B(0.9)以下の生徒は、C・Dを含めて 58.1%**でした。視力1.0以上の生徒より0.9以下の生徒の方が多かったです。

0.9以下の生徒全員が近視とは限りませんが、未受診の人は早めに受診し、医師の診断を受けましょう。また、普段から目によい生活を心がけましょう。

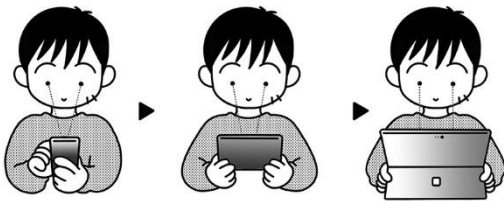
10月17日から今年度2回目の視力検査を行います。受診のすすめ用紙を渡された人は早めに眼科でみてもらってください。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。

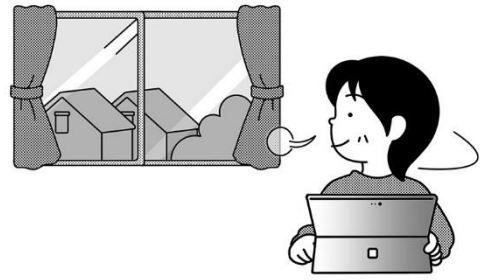


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている
感じがある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

生徒会保健委員会では、10月に「目のアンケート」を実施する予定です。

普段目に優しい生活をしているかどうか自分の生活を振り返ってみましょう。

眼科受診が終わっていない人

1年生 2人
2年生 6人
3年生 4人

クイズ

仲間外れはどこだ？

本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本本本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

