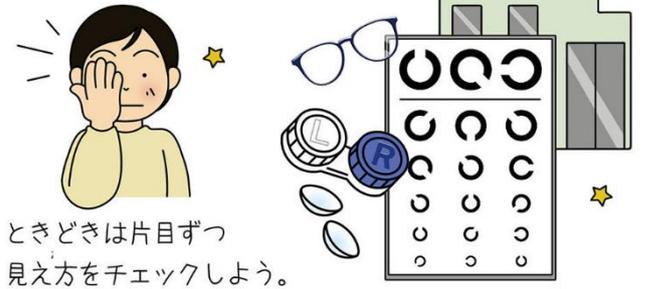


視力受診率 (%)

	R7(現在)	R6年度
1年生	23.1%	73.6%
2年生	18.6%	64.9%
3年生	9.8%	49.0%

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

今年度は、まだ受診していない生徒が多く心配です。見えにくい状態をそのままにしておくとケガや事故、姿勢不良や頭痛などに繋がります。これから暗くなる時間も早くなります。早めに受診を済ませましょう。視力に関しては、眼科医を受診していなくても、メガネやコンタクトの度数変更も受診したとみなします。受診後は結果のお知らせを忘れずに担任または保健室まで提出して下さい。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」
に注意!

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する





毎朝の健康観察について

スマートフォンの人は登校前に回答してください。



毎朝、健康観察の入力は出来ていますか？自分の健康状態や生活習慣を振り返る大切な時間です。毎日の学校生活を充実させるためにも、登校後はクロムブックで必ず入力しましょう！先週1週間の回答率は、1年89%、2年81%、3年81%でした。今後も100%を目指して、健康観察を継続しましょう。

天候に合わせた服装と準備

暑さが和らぎ、ようやく過ごしやすい気温になってきました。朝夕の寒暖差が大きくなるので、気温や体調に合わせて服装を工夫しましょう。また、季節の変わり目は天候が変わりやすい時期でもあります。下記を参考に準備をしましょう。

- ★天気予報で天気や気温を確認する。(アプリなども上手に利用しましょう)
- ★天候に合わせて、セーターや上着を着用する、もしくは持参する。
- ★悪天候に備えて、折り畳み傘、カッパなどの雨具や靴カバーを準備する。
- ★タオルや靴下などの着替えを靴の中に入れておく。濡れた衣服を入れる袋もあると良いですね。保存袋は密閉しやすく、1枚あると便利です。



急な天候の変化によって、最近では雨に濡れて登校する生徒がいます。保健室にある予備の制服は数に限りがあります。濡れたままで過ごしていると、体温が奪われ、体調不良に繋がることがあります。「備えあれば憂いなし」自分に出来る準備をして、体調管理に努めましょう。また、気温に合わせて、飲み物の温度も変更しましょう。温かい飲み物を飲むことで、身体を内側から温めることが出来ます。

感染症対策は出来ていますか？

感染症が流行する時期になりました。本校でも体調不良を訴える生徒が増加傾向にあります。コロナウイルス感染症による出席停止の生徒も9月末時点で各学年に1～5名ほどとなっています。校内では、換気や手洗いなど基本的な感染対策の実施をお願いしています。ご家庭でも、うがいや手洗い等の感染対策と、バランスの良い食事や睡眠時間の確保、適度な運動などで免疫力を高めて感染症を予防しましょう。

インフルエンザの予防、
10月が始めどき

予防接種を受けましょう！



インフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザは毎年接種が推奨されています。例年、受験シーズンに流行するため、多くの3年生が接種しています。1、2年生も積極的に接種を検討してください。医療機関によっては、予約が必要な場合があります。また、ワクチンの数にも限りがありますので、接種を希望する人は、かかりつけ医やホームページで接種の有無や予約の可否を早めに確認しましょう。