

保健だより 10月

安城市立桜井中学校 保健室

R8.10.1 No.6

インフルエンザなどの感染症の流行が、例年より早く始まっています。規則正しい生活、手洗い、マスク、教室の換気などで、感染拡大を予防しましょう。

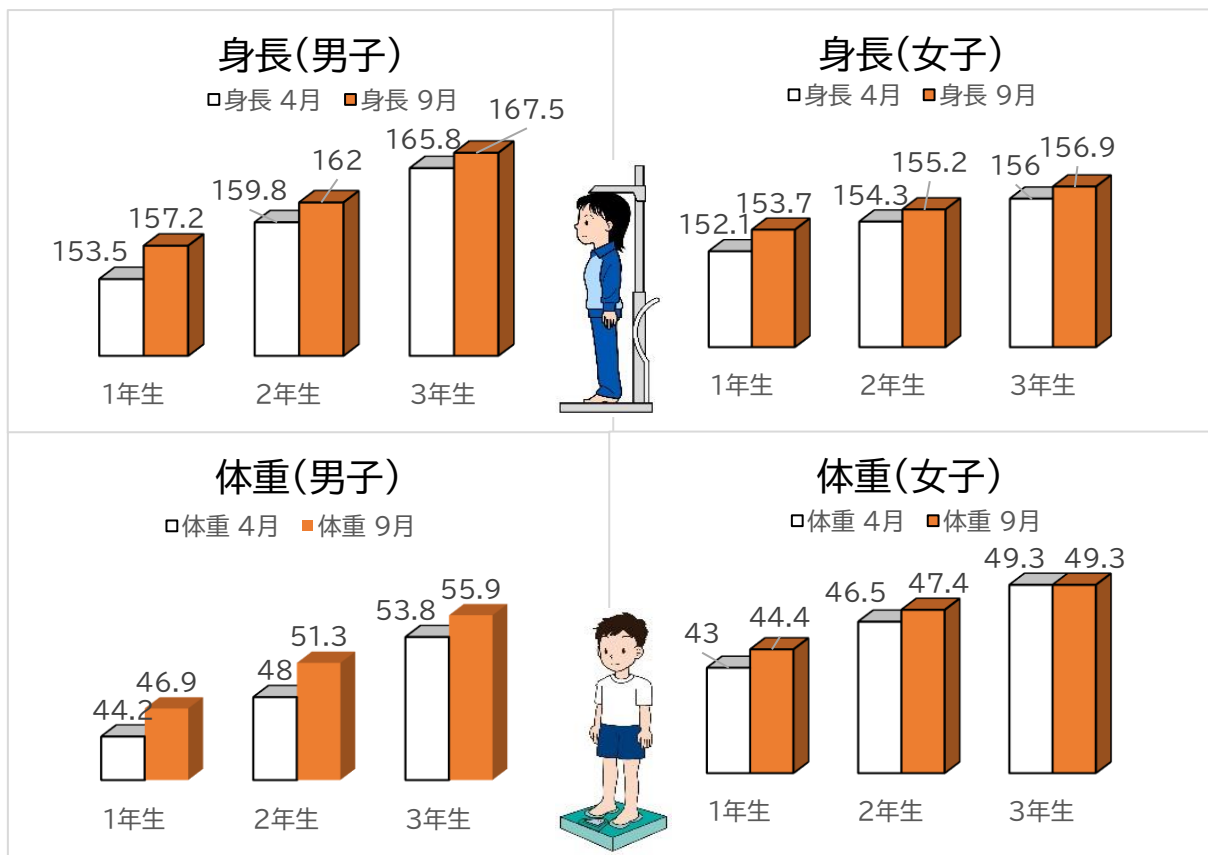
文化祭の次は体育祭です。行事を通して、学級の団結がどんどん強まる時です。学級のみんなのために、健康な心と体づくりを意識しましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

身体測定の結果 (R8.9月実施 学年平均 4月との比較)

今年度2回目の身体測定を行いました。大きくなった人もそうでなかった人も、自分の結果と健康状態を確認しましょう。



体の大きさは人それぞれ。成長の早さにも個人差があります。人と比べる必要はありません。大切なのは、身長と体重とのバランスが取れているかです。



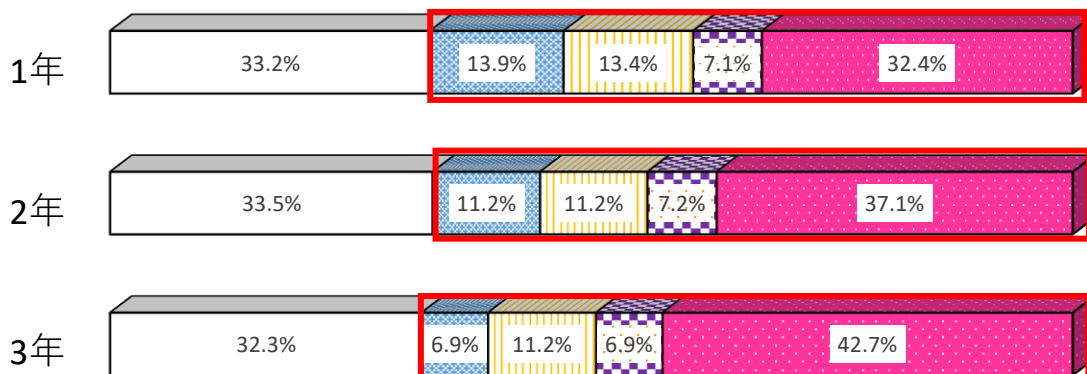
低視力(裸眼視力 A(1.0)未満)の人の割合



R8桜井中 視力検査結果

□ A ■ B ■ C ■ D ■ 眼鏡・コンタクト

4月の定期健康
診断結果より



Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

低視力(裸眼視力 A 未満)者は、どの学年も 67%前後という結果でした。低視力の方は、自分の視力の状態を知るために、定期的に眼科でチェックしてもらうようにしましょう。

裸眼視力 1.0 未満

1 年生 66.8%
2 年生 66.5%
3 年生 67.7%



ドライアイに注意!

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬を差す。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に気をつける(30~40cm離す)。



あなたの、
疲れていませんか?



スマホやタブレットの使い過ぎによっておこる不調(目がぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」と言い、「スマホ老眼」や「ドライアイ」にもつながります。デジタル機器と上手に付き合しましょう。