

ほけんだより 第7号



佐世保市立鹿町中学校
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～



秋の涼しさを感じる季節となりました。この時期は、朝晩と昼間の気温差が大きいので、子どもたちには、衣服等で調節して風邪をひかないように、規則正しい生活を心がけて体調管理に努めてほしいものです。

学校では、子どもたちの元気な歌声が聴こえてきます。音楽祭までしっかり練習に取り組み、それぞれが良い体調で本番を迎えてほしいと思います。

10月10日は目の愛護デー👁️

目を大切にしましょう！！

10を横にすると眉毛と目のように見えることから、10が2つ並ぶ「10月10日」は、「目の愛護デー」とされています。毎日休まず働き続ける目をいたわる生活をしてほしいと思います。

また、視力検査の結果がB以下の生徒には、先日「視力検査カード」を配布しました。是非、この機会に眼科を受診していただけたらと思います。眼科受診に行くことで、視力低下の原因が分かり、近視を進行させない工夫や、近視の具合を確認することができます。受診後は、カードを学校へ提出してください。



今日から、目に関するパワーポイントのスライドを中央階段下のテレビで流しています。生徒のみなさんは、今月は特に目の健康を意識して生活してほしいと思います。保護者の皆様も、お時間があらわれましたら来校されスライドと一緒に、お子さんの様子を見に来ていただけたら幸いです。

時間を決めて休憩したり...



遠くの山とか（緑）を見ると目が元気になるよ！
（おばあちゃんが言った）

電子機器を使うのは、寝る1時間前までにしましょう！

保体給食委員会 副委員長も
ユーモアあふれるとても素敵なスライドを作成してくれました！！

7. 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう！



『スマホ・タブレットから目を守る10か条』編には、元気いっぱい3年生の協力者が撮影に参加してくれました♪

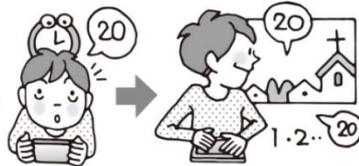
【20-20-20ルール】を知っていますか？

スマホ、タブレット、テレビ・・・集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちになります。生徒のみなさんの目は、今発達している時期です。近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。また、近視の人は将来、進行すると失明してしまう可能性もある緑内障や網膜剥離などのさまざまな目の病気になる確率が高くなります。さらに、近視は低年齢であるほど進行しやすいことがわかっています。

大切な目を守るために、画面を見るとき【20-20-20ルール】を覚えておきましょう。



画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める

前髪は目にかからないように



適度な明かりで勉強する



目に優しい生活をして、大事な目を守ろう！！

姿勢よく座って本を読む



時間を決めて休む



バランスのよい食事をとる



十分な睡眠をとる



肌着、着ていますか？

最近、男女問わず肌着（インナー）を着ていない生徒が多数見受けられます。肌着（インナー）には、保護機能、温度変化や汗、汚れなどから身体を守り、快適・清潔に保つ働きがあります。また女子の場合、下着が洋服から透けないよう防止する役割もあります。季節を問わず、制服の下にはきちんと肌着を着用し、自身の清潔・安全に努めてほしいです。

