



令和2年10月8日(木)
佐世保市立大野中学校
保健室

まさかの雨で泥だらけになった体育大会では、救護場所から達成感いっぱいの晴れ晴れした笑顔をたくさん見ることができました。現在は、合唱コンクールに向けた歌声が聞こえています。感染症防止対策を行いながらの行事が続きますが、後期も体と心の健康に気を付けて過ごしてくださいね。



～健康診断連絡票を配布しています～

感染症防止対策のため、一部延期していた検診がありましたが、9月中旬をもって今年度の定期健康診断を終了いたしました。大変お待たせしましたが、今回の配布の際に検診結果を全て記入しています(欠席者、二次検診対象者を除く)。まだお持ちの場合には内容をご確認いただき、10月9日(金)までに押印の上、担任へご提出ください。内容に関しまして何かございましたら、健康診断連絡票内に連絡欄がございますので、ぜひご活用ください。

～引き続き、よろしくお願いします～

すっかり夏が過ぎ、朝晩は肌寒い季節になりました。

これからは感染症の流行時期に突入します。

引き続き、マスクの着用、朝の検温や体調の確認をよろしくお願いします。



手を洗った後に制服などで手をふいている様子をみかけることも…
せっかくきれいに手を洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。



予防接種について

予防接種は病気(おもに感染症)に対する免疫をつけるため、ワクチンを注射などでからだに投与します。ワクチンは病気のウイルスや細菌の病原性を弱めたものや、病原性を取りのぞいたものなどを使います。これらをあらかじめ投与して免疫をつけておくと、実際の病気を防いだり、症状をやわらげたりすることができます。予防接種は副反応(副作用)が怖いという人がいるかもしれませんが、医師の説明をよく聞くようにしましょう。



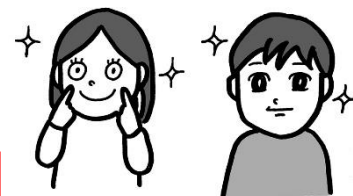
★インフルエンザワクチンについて

接種してから3週間後に効き始め、持続するのは3か月程度とされています。

予防接種をご希望の際には、事前にかかりつけの病院へ電話でご確認ください。



10月10日は目の愛護デーです。これにちなんで...



今年度の視力検査結果を発表します！

※裸眼視力で両目とも
A以外の生徒の
合計とその割合

学年	A 1.0以上	B 0.7~ 0.9	C 0.3~ 0.6	D 0.2以下	矯正視力	A以外合計	
1年生	84	24	29	13	51	117	58.2%
2年生	71	19	29	14	68	130	64.6% 中学1年時 55.1%
3年生	64	15	19	14	71	119	59.2% 中学2年時 60%
合計	219	58	77	41	190	366	
	37.5%	9.9%	13.1%	7.0%	32.5%	62.5%	



★大野中の生徒の3割以上が、矯正視力（眼鏡またはコンタクトレンズ）を使用しています。

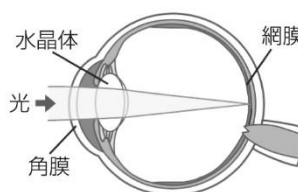
★裸眼視力でCやD(0.6以下)の生徒は2割という結果になりました。つまり、矯正視力と裸眼視力でC以下の生徒を合わせると、大野中全体の約半数になります。

★以下の生徒には、夏休み前に視力カードを配布しています。黒板の見え方などにも関わる場合がありますので、一度、眼科への受診をおすすめします。

屈折異常とは

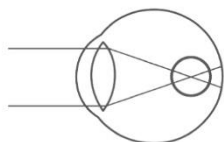
目に入った光が、目の奥にある網膜上で正しく焦点を結べば、物がはっきりと見えます（これを「正視」と言います）。
屈折異常とは、この光が網膜上で焦点を結ばずピンぼけになったもので、近視、遠視、乱視があります。

●正視



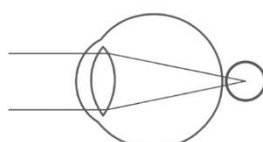
●近視

眼軸（目の前後方向の長さ）が長かったり、角膜や水晶体の屈折力が強すぎるために、網膜よりも前で焦点が合う状態。近くは見えるが、遠くはぼやけて見えにくくなります。



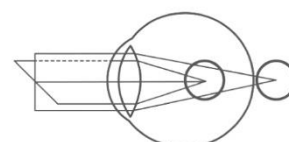
●遠視

眼軸が短かったり、角膜や水晶体の屈折力が弱いために、網膜よりも後ろで焦点が合う状態。近くも遠くも見えづらく、調節が常に必要なので疲れやすい目です。



●乱視

角膜や水晶体のひずみなどによって、1か所に焦点が合わない状態。近くの物も遠くの物も、二重に見えたり、ぼやけたりします。近視や遠視を併発することもあります。



～私の目、おつかれさま～

毎日の勉強にぐわえ、ゲームやスマートフォン、パソコン、タブレットなど、みなさんは目からたくさん
の情報を受け取っています。特に、ゲームやスマートフォンなどは、光ったり動いたりするものに集
中して目を動かし、まばたきも減っているため、気づかないうちに目に負担をかけています。
長時間続けずに、こまめに休けいして目を休めましょう。

