

ほけんだより



鎌田中学校
保健室 No.13
2020.9.30(水)

白晝れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。気候に応じて、衣服の調節をしていきましょう。疲れたときには、ゆっくり体を休めて、温かい飲み物で気分を整えても良いかもしれませんね。

これから学校行事が始まり、健康観察を今一度、徹底していく必要があります。10月は社会見学に町ゼミもあり、毎日の検温カードを健康観察も含めた様式に変更して行います。朝の検温はもちろん、朝の体調の変化をチェックする項目を付けています。お家での体温測定と健康観察をして登校するようにご家庭でも徹底をお願いします。

10月10日は目の愛護デー

👁️👁️ 目にやさしい生活をしていますか? 👁️👁️

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

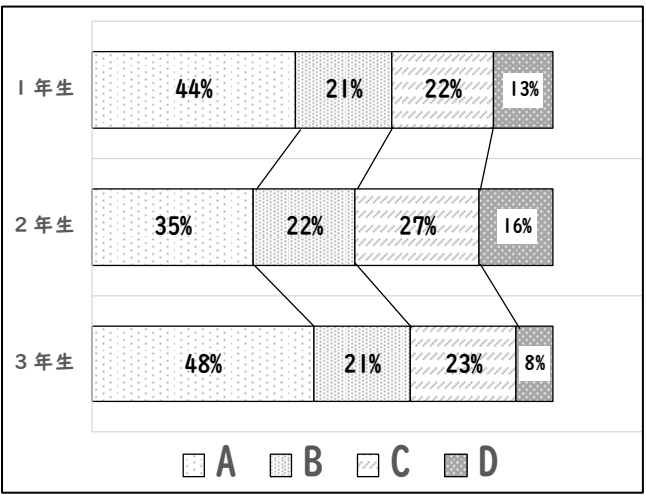
コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメです!

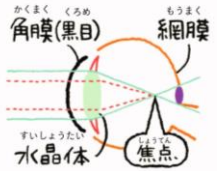
★視力検査の結果から★



視力検査の結果から、本校ではB以下(メガネ・コンタクトを含む)の生徒の割合が全体で、57.6%で、特にメガネ・コンタクトの度が合っていない、見えにくい生徒が多い傾向にあります。

めがね・コンタクトも毎日使っているうちに、度が合わなくなることもあります。度が合っていないと、頭の痛みや目の疲れが出て、生活に負担がかかることがあります。見えにくさを感じた時は、眼科を受診して、度を合わせてもらうといいですね。

近視 遠くがぼやけて見える状態



最近、近視の人が増えてきています。視力検査の結果でも近視の生徒が増えています。

保護者の方へ

色覚検査を希望する人はお知らせください

以前は、健康診断の項目にあり小学4年生と中学3年生に実施していた色覚検査ですが、平成15年以降は項目から外れ、現在は希望者のみに実施することになりました。希望する人は、担任または保健室までご連絡ください。また、気になることがありましたらご相談ください。

希望する人は個別に検査を行います。