



宇都宮市立清原中学校
令和3年10月1日

この頃、日中と朝夕の寒暖の差がみられます。
この時期は、体調を崩しやすいので衣服の調節を
したり、栄養と休養を十分にとるように心がけたり
して学校生活を元気に過ごしましょう。

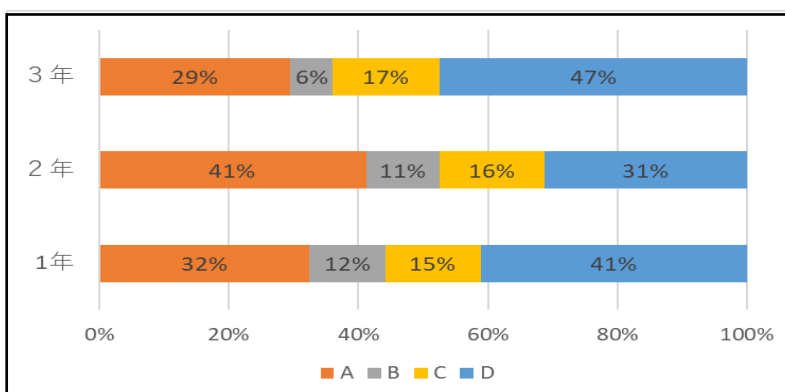


10月の保健目標 目の健康について考えよう！

4月に実施した視力検査の結果をお知らせします。各学年ともに、ほぼ6割以上の生徒が視力B以下でした。視力の低下は、主に物を見る時にピントをうまく合わせられないことが原因で起こります。まれに病気が原因で視力低下に繋がっていることもあります。また、心が疲れていると検査をした時にA以下になることもあります。B以下だった生徒でまだ検査等を受けていない場合は早めの受診をお勧めします。視力低下がみられた人は、スマートフォンなどの使用時間の見直し、勉強中の照明や姿勢に気を付け、目をリラックスさせるなど、目に優しい生活を心がけることが大切です。

メガネやコンタクトを使用している人は、1年に1回は眼科の定期検診をお勧めいたします。

	1年	2年	3年
受検者数	231	221	217
A	75	91	64
B	27	25	14
C	34	36	36
D	95	69	103



生徒の皆さん、保護者の方へ

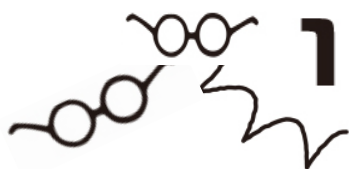
ご家庭で毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。

生徒の皆さんも発熱や風邪の症状(体の倦怠感^{けんたいかん}、せき、頭痛など)があるときは、お家の人に必ず伝えてください。外出、登校を控え、休んでください、休ませてください。

新型コロナウイルス感染症を含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。
予防を続けていきましょう。



…裏面も読みましょう!!



10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面からは目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名では、それが「**スマホ老眼**」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節ができなくなってしまうのです。スマホ老眼をほっておくと、頭痛など全身の不調につながることも…。



スマホやゲームをするときは

- ✓ 画面と目を近づけすぎない。
- ✓ 時々、休憩する。
- ✓ 疲れたら目の周りを温める。



薬の役割ってなんだろう？

- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う



病気を治すのは、みなさんの体に備わった『自然治癒力』という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、『治ろう』と頑張る体をサポートしてあげましょう。

市販や医師の処方された薬も使用する量などがきちんと決まっています。家の人や大人の人によく聞いてから服用してください。また、友達に痛み止めをあげたりすることやめましょう。薬品のアレルギーを持っている人もいます。また、体調が悪い時、薬が合わなくて具合が悪くなることもあるので注意してください。

また、保健室では医療行為になるため、生徒に薬はあげられません。

調子が悪ければ家の人と相談し薬を持参してください。

保健室で飲み薬は渡せません

