



令和2年10月5日
宇都宮市立清原中学校

朝晩・日中の



気温差に注意

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。日中と朝夕の寒暖の差が激しくなってきます。こんな時期は、体調を崩しやすいので衣服の調節をしたり、普段から栄養と休養を十分に摂るように気を付け、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！

視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字が普通に読めるかどうか、だいたい分かります。

他 にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使って頑張ってくれている「目」。

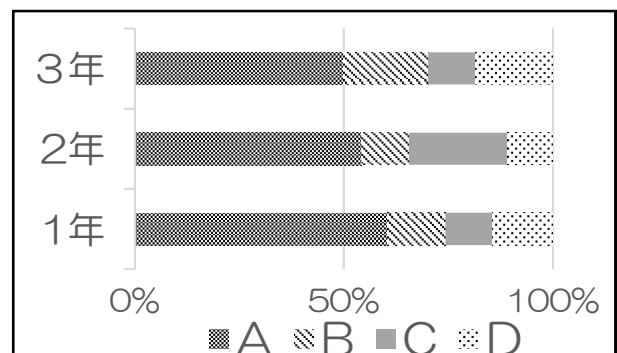
勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな—と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



視力検査の受診はすませましたか？

6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4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。また、テレビやゲーム、スマートフォンなどの使用時間を見直し、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。

	1年	2年	3年
検査実施人数	268	268	213
A	113	85	57
B	26	18	23
C	21	37	13
D	27	17	21



裏面も読みましょう！！

薬と健康の週間

10月17日～10月23日

薬を
飲み忘れた!

これ、
OK?



飲み忘れたから
2回分飲もう

薬の効き目は、体の中の

薬の量と関係しています。

適切な血中濃度になるように、

それぞれ用法・用量が

決められているのです。

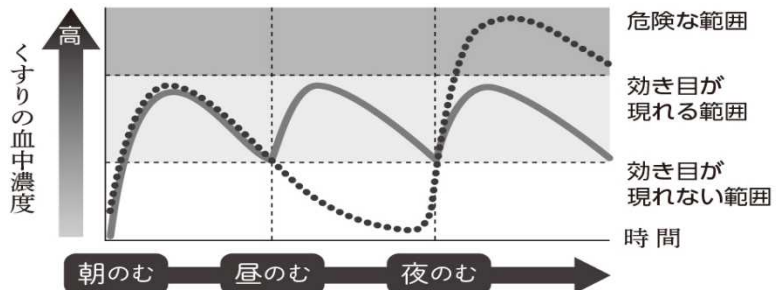
飲み忘れても、

2回分飲むのは**ダメ!**

1日3回のむ
くすりの場合

—— 1日3回
きちんと
のんだ場合

..... 昼のみ忘れて
夜2回分
のんだ場合



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もやめましょう。友達が薬品のアレルギーがあるのかどうかも分からないし、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、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



感染症の季節がやってきます



お彼岸が過ぎたころから、日中と朝晩の気温差が激しくなってきました。夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期です。栄養と休養を十分にとり、元気に過ごしてほしいものです。

今年は、インフルエンザに加え、新型コロナウイルスの感染対策についてテレビでも報道されています。感染症は新型コロナウイルスの感染対策である、手洗い、マスクの着用、教室や部屋の換気をする事で防ぐことができるのです。

日常の手洗い、マスクの着用は自分自身を守り、他の人への感染も防ぎます。朝、学校へ着いたらすぐマスクをする・教室に入る前やトイレの使用後、石けんで手を洗う・うがいをする・換気をして感染を防ぎましょう。



マスクをしよう



手を洗おう



うがいをしよう



換気をしよう