

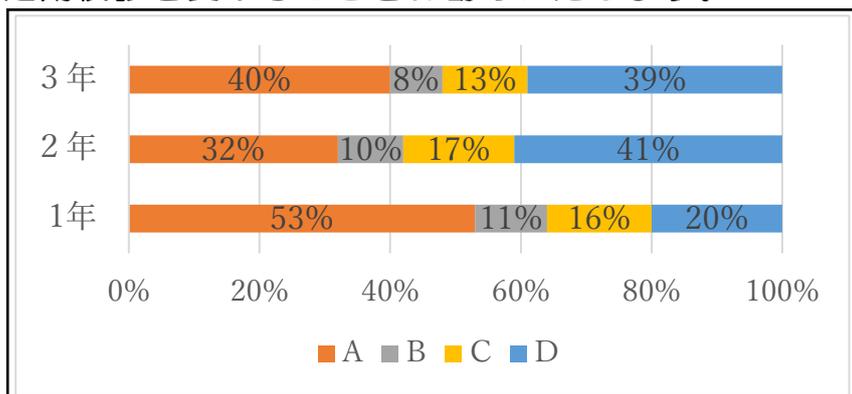
10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは「視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚」の5つの感覚の中で、主に視覚「目」から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。毎日ハードに働いています。目を酷使することに気を付けたり、しっかり睡眠をとったりして目を休ませる時間を作りましょう。



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。1年生では、約半数の生徒が視力Aでした。2・3年生では、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。B以下だった生徒で、まだ眼科で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、テレビやスマートフォンなどの使用時間の見直ししたり、勉強中の照明や姿勢に気を付けるなど、目に優しい生活を心がけましょう。また、メガネやコンタクトレンズを使用している人は、1年に1回は眼科の定期検診を受けることをお勧めいたします。

	1年	2年	3年
受検者数	255	222	237
A	134	70	94
B	28	23	19
C	41	37	30
D	52	92	94



クマを治すポイント 実とは?

目の下のクマが気になる…という人はいませんか? 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

10/15は
世界手洗いの日

手を洗う タイミングは？

- ・ 食事の前
- ・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

毎月、保健体育委員会の生徒がクラスごとに衛生検査（ハンカチ・ティッシュ・つめ・歯ブラシ）を行っています。その中で、ハンカチとティッシュを持っていない生徒が多くいます。せっかく手洗いできれいになった手を服で拭いてしまうと、服に付着している汚れや細菌をまた手に付けていることとなります。そうしないために、毎日清潔なハンカチを身につけましょう。

守ろう！

薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで
× 飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし
× “ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ
× “ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

保護者の方へ

希望した生徒を対象に、今月から色覚検査を行っていきます。結果は、受検した全員に通知いたします。学校での検査は、あくまでも「異常の疑い」を見つける検査です。異常の疑いがありましたら、早めの眼科受診をお勧めいたします。