



宇都宮市立若松原中学校
令和2年10月

10月の保健目標 目の健康を考えよう

10月10日は目の愛護デー 目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30cm以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとりましょう。

日常生活では

- 前髪は、目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために、十分な睡眠をとりましょう。
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



テレビを見たり、ゲームをしたり、スマホを使うときは



- テレビ・スマホ・ゲームなどの画面は、長時間続けて見ないようにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。

色覚検査について

現在、色覚検査は、定期健康診断では、実施されていませんが、授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

保護者のご希望により、健康相談の一環として色覚検査を受けることができます。希望される場合は、学級担任にご連絡ください。

視力検査の結果、眼科受診が必要な人の受診率は、**33.5%**（R2.10.7現在）です。まだ、眼科受診が済んでいない人は、早めに受診しましょう。

また、最近、黒板の字がぼやけて見えるとか、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じている人は、視力が低下している可能性があります。眼科で検査を受けましょう。

10月17日～23日は薬と健康の週間



友達から薬をもらったことはありませんか？
症状が似ていても原因が同じとは限りません。薬には、ひどいときには薬アレルギーの症状が出る場合があります。友達を心配するやさしい気持ちであげたとしても、その友達に薬が合うかどうかわからないので、絶対にあげたりもらったりしないようにしましょう。

また、頭痛や腹痛など持病のある人は、常に薬をポーチなどに入れて持ち歩くようにし、自分で健康を守りましょう。



新型コロナウイルス感染症対策を実行しましょう

1 毎日の健康観察の実施

保健室に来室した人に平熱を聞くと、すぐに答えられるようになってきています。引き続き毎朝体温を測定して、検温カードに記入し、自分の体調を確認しましょう。

※ 発熱やせきなどのかぜの症状がある場合は、学校に連絡し、自宅で休養してください。

2 こまめな手洗いの励行

ていねいに手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

3 3密の防止（密閉・密集・密接）

- ・こまめに換気をしましょう。（2方向の窓を開ける）
- ・会話の際に飛沫を飛ばさないようマスクを着用しましょう。



保護者の皆様へ

「保健室利用状況連絡カード」を配布します。1学期の欄に保護者印を押印していただきまして、2学期始業式の日（10月13日）に学級担任にご提出ください。

よろしくお願いいたします。