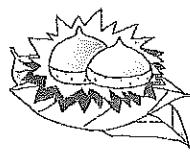




はつらつ！



保健だより 第7号

平成30年10月2日

西中保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう



10月に入り、暑さも一段落し、すいぶん秋めいた日が増えてきました。

「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるから。また、この時期は朝晩と日中の気温の差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。それぞれ健康管理をしっかり行い健康に過ごしましょう。



目の健康を自分で管理

私たちは、毎日あふれるほどの情報を外界から収集し生活をしています。

この外界からの情報を最も収集するのは『目』で、約80~95%と言われています。毎日、何気なく物を見ている『目』ですが、この機会に目についてじっくり考え、いたわりましょう。



本校生徒の裸眼視力状況 (H30. 4測定)

※裸眼視力で、視力の低い方で集計。()は割合(%)

学年	検査人数	A(視力1.0以上)	B(1.0未満0.7以上)	C(0.7未満0.3以上)	D(0.3未満)	コンタクトレンズ視力
1	121人	75人(62.0)	8人(6.6)	7人(5.8)	25人(20.7)	5人(5.0)
2	110人	61人(55.5)	3人(2.7)	9人(8.2)	27人(24.5)	10人(9.1)
3	132人	68人(51.5)	11人(8.3)	13人(9.8)	27人(20.5)	13人(9.8)
全校	363人	204人(56.2)	22人(6.0)	29人(8.0)	79人(21.8)	19人(8.0)

視力がAの人は心配ありません。視力検査の結果、眼科に行くように通知をもらった人で、まだ通院していない人は、早め早めに通院するようにしましょう。



世界では、5歳の誕生日を迎える前に、命を落としてしまう子どもたちが年間590万人いるそうです。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうちの100万の子どもの命を守ることができます。正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と定めました。

手洗いは、かぜやインフルエンザ、食中毒などの予防にも効果的です。元気に過ごすために欠かせないものです。みなさんもしっかり手を洗いましょう！

手洗い16か条

★爪を短く切ること

★石けんをよく泡立てること

★20秒以上かけて洗うこと

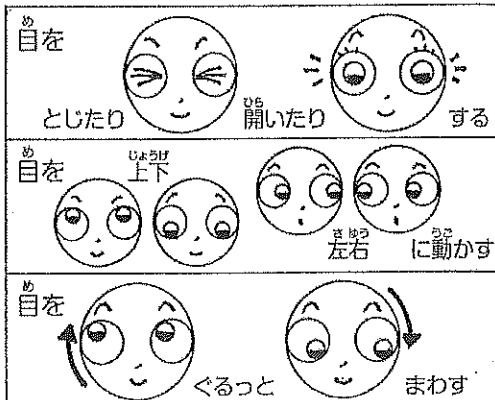
★泡をきれいに流すこと

★爪の間、手首も洗うこと

★きれいなハンカチで手をふくこと

やってみよう！

目のまわりの筋肉をほぐす体操



ケガを予防する4つのポイント

①朝ごはんを食べる



体や脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません

②ウォーミングアップとクールダウンを忘れない



体を温めてから本格的な運動。終わったら筋肉の疲れをとります

③体調に合わせて無理をしない



痛みや異常を感じたら、無理をしない

④休養の日をきちんととる



休養も、練習の一部と考えましょう

視力をチェックしよう！

4月に視力検査を行いましたが、その後見え具合はどうですか？次のような症状はありませんか？もし、下の①～④のような症状がある人や視力が不安な人は、保健室で視力検査をしますので、右の結果票を切り取って持ってきてください。

- ① 目を細めると、ものがよく見える。
- ② 右と左の見え方が違ってきた。
- ③ 雨や曇りの日が見えにくい。
- ④ 友達の眼鏡をかけるとよく見える。

検査時間は、3校時終了後と昼休みです。
人数が多いときは、検査日を調整します。

視力検査結果票

年 組 氏名 _____

* 10月の測定時視力 *

	右	左
裸眼視力		
矯正視力	()	()

* 4月の測定時視力 *

	右	左
裸眼視力		
矯正視力	()	()

A : 1.0以上

B : 0.7～0.9

C : 0.3～0.6

D : 0.3未満

※ D～Bの人は、眼科受診をお勧めいたします。