

保健だより

令和元年10月9日
京丹後市立
峰山中学校
保健室

朝夕めっきり涼しくなりました。先週頃より、かぜや腹痛などで保健室に来る人や欠席する人がたくさんみられます。中には高熱が出ている人もあります。

朝夕と昼間の気温差が大きいので、「衣服の調節をする」、「夜はなるべく早く寝る」、「朝は早めに起きて朝ごはんをしっかり食べる」など、体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしましょう。

10月の保健行事

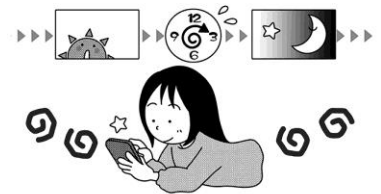
- 17日(木) 血液検査 〈2年 9:45〜〉
尿検査二次
- 18日(金) 尿検査二次(予備日)

(保護者の方へ)
「視力検査結果のお知らせ」は、9月に全員にお渡ししています。(受診されましたら、「受診報告書」の提出をお願いします。)

10月10日は目の愛護デー

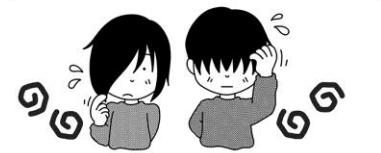
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

朝起きてから夜ねるまでの間、「目」は常に何かを見ていて、まわりからいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目を、あなたは疲れさせたり、負担をかけてしまったりしていませんか?

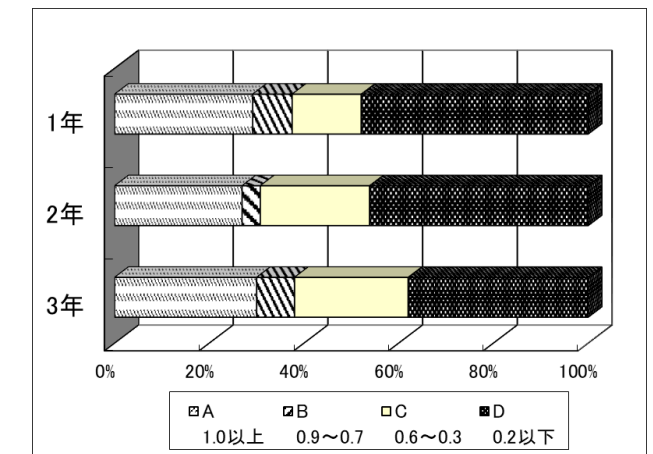
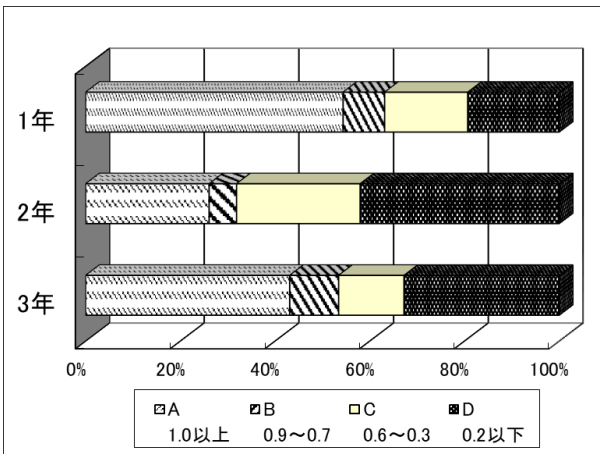
目を大切にするためにどうしたらいいのか、この機会に考えてみましょう。

【2学期の視力検査結果】 (裸眼視力)

※左右差がある人は、低い方の視力であらわしています。

男子	学年	(人数)			
		A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2以下
	1年	31	5	10	11
	2年	18	4	18	29
	3年	25	6	8	19
	合計	74	15	36	59
	%	40.2	8.2	19.6	32.1

女子	学年	(人数)			
		A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2以下
	1年	14	4	7	23
	2年	14	2	12	24
	3年	15	4	12	19
	合計	43	10	31	66
	%	28.7	6.7	20.7	44.0



7つのまちがいさがし

保健室前に答えが貼ってあります。

