

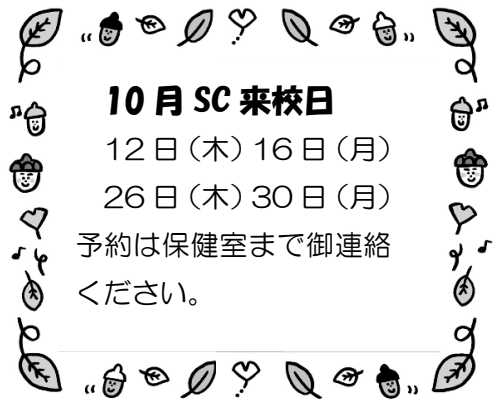
# ほげんだより



令和5年10月5日(木)  
福知山高校附属中学校 保健室  
【 10月号 】

10月になりました！先月は学校祭お疲れ様でした。文化祭での合唱も、体育祭での競技や演技も頑張っている姿を見ることができ、良かったです。みなさんにとっても良い思い出になりますように。

秋になりましたが、寒さよりも暑さを感じる人が多いですね。これからの季節はどんどん気温が下がってきます。ベストやセーターなど、体温調整ができるものを持ってきて、体調管理にも気をつけましょう！



## 10月SC来校日

12日(木) 16日(月)

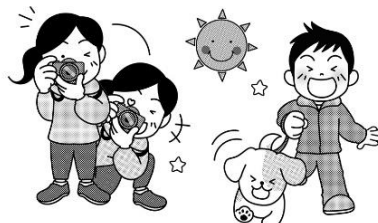
26日(木) 30日(月)

予約は保健室まで御連絡ください。



目は一生ものです。歯のように生え替わるものではありません。特に視力については、よっぽどのがなければ低下した視力は戻りません。自分の目のことについて知るために、眼科での定期的な検診をしましょう！

## 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

## できるだけ大きな画面で。

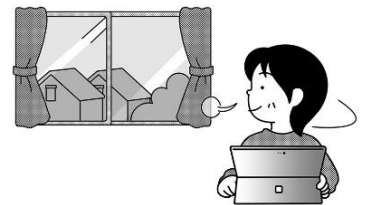


スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?

近視予防のために、  
やってほしいこと

## 時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

## 明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

## 疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



## 保護者の方へ

いつもお世話になりありがとうございます。

9月末に2学期の身体測定、10月から秋の視力検査を行います。

身体測定結果につきましては、学期末にお返しする健康カードにてお知らせします。身長や体重について、何か気になることなどございましたら保健室まで御連絡ください。

視力検査につきましては、裸眼視力がB~D(0.9~0.3以下)の場合、受診勧告をお渡りする予定です。定期的な検診をよろしくお願いたします。

また、感染症が流行する時期です。体調不良等ある場合は無理に登校せず、おうちで様子を見てあげてください。

今度ともよろしくお願いたします。

# ●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？



## スポーツの秋

運動不足で体力が落ちてきている人もいませんか？家で手軽にできるスクワットから始めてみては？



## 食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

## 読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



## 芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



## インフルエンザ予防接種 Q&A



**Q** いつ受ければいいの？

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



## 色覚検査について

色覚検査について、1年生には案内を配付し希望をとります。今後、順次検査を実施していく予定です。2・3年生で、これまでに検査を受けたことがなく「受けておきたい」という人がありましたら、保健室までお知らせください。

### 【色覚とは】

色を識別する感覚のことをいいます。

色覚検査では、見分けにくい色がないかを調べ、そのため生活の中で不便なことはないかをみます。自分の色の感じ方の特徴を知っておくと、進路決定の参考にすることもできます。



**これまで一度も検査を受けたことがないという人は、受けることをおすすめします。**

きりとり

色覚検査を希望します。

学年	番号	名前
年	番	
		保護者名

保健室まで持ってきてください。