

保健だより

令和4年10月7日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

朝夕めっきり涼しくなりました。また、日中もそれほど気温は上がりず、寒くて体調を崩し、保健室に来る人も見られます。「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して、実りの多い秋にしましょう。

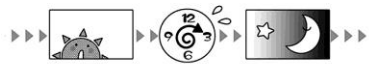
10月の保健行事

- 18日(火) 尿検査二次
- 19日(水) 尿検査二次(予備日)
- 21日(金) 血液検査 9:45~
(2年全員、3年の経過観察者)

2年生の人には、昨日「血液検査のお知らせ」と「生活習慣アンケート」を入れた封筒をお渡ししています。
13日(木)までに「確認書」と「アンケート」の提出をお願いします。

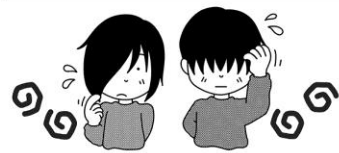
10月10日は目の愛護デー

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。

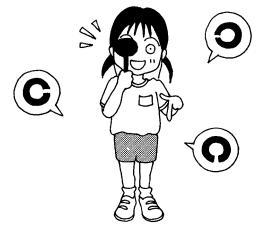
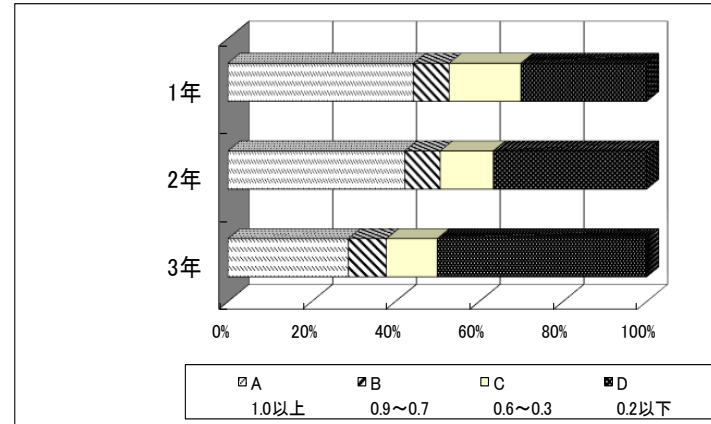
【2学期の視力検査結果】(裸眼視力)

※左右差がある人は、低い方の視力であらわしています。(コンタクトの人は裸眼Dで計上しています。)

学年	A 1.0以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2以下
1年	31	6	12	21
2年	30	6	9	26
3年	19	6	8	33
合計	80	18	29	80
%	38.6	8.7	14.0	38.6

(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。)



7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

