

保健だより

令和6年10月9日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

天候にも恵まれ、また、みんなの頑張りでとても素晴らしい体育祭となりました。今年は練習期間も含めてケガが少なく、当日も無事に終わってホッとしています。

さて、あまりにも長すぎた夏がようやく終わり、やっと涼しくなってきました。ただ、季節の変わり目には体調をくずしやすいので注意が必要です。京丹後市内でも、マイコプラズマや溶連菌、インフルエンザ、新型コロナなどの感染症が次々に出ています。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」など、体調管理に気を配りましょう。

10月の保健行事

- 15日(火) 薬物乱用防止教室〈3年〉
- 21日(月) 血液検査 9:45～
〈2年全員、3年の経過観察者〉
- 23日(水) 尿検査
- 24日(木) 尿検査予備日

2年生全員と3年生の該当の人には、昨日「血液検査のお知らせ」を封筒に入れてお渡ししています。

11日(金)までに「確認書」の提出をお願いします。

※とり忘れないようにして、1日目で全員提出できるようにしましょう！

【10月10日は『目の愛護デー』です】

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイネ

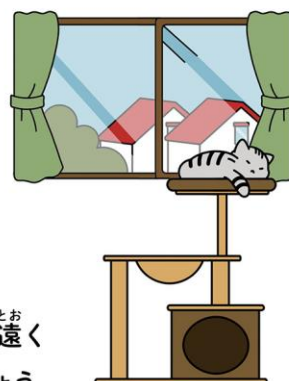
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート(約6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

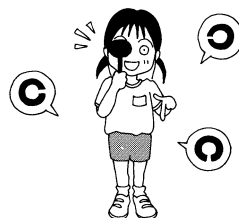
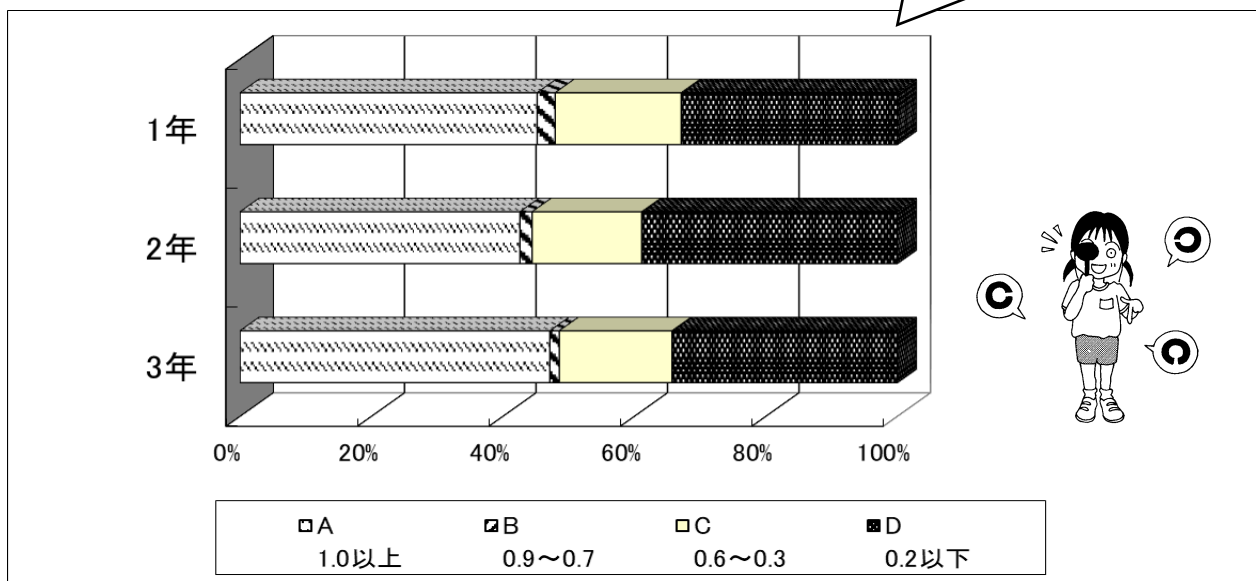
【2学期の視力検査結果】（裸眼視力）

※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	33	2	14	24
2年	23	1	9	21
3年	33	1	12	24
合計	89	4	35	69
%	45.2	2.0	17.8	35.0

（保護者の方へ）

「視力検査結果のお知らせ」は、
8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

保健室前にも貼って
あります。（答えも）

