

保健だより

令和7年10月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

順延で行われた体育祭でしたが、天候にも恵まれ、また、白熱した戦いで擦り傷などのけが人が多数あったものの、みんなの頑張りでもとても素晴らしい体育祭となりました。

かぜをひいている人や体育祭の疲れが残っている人などみられます。体調管理に気を配って、実りの多い秋にしましょう。

10月の保健行事

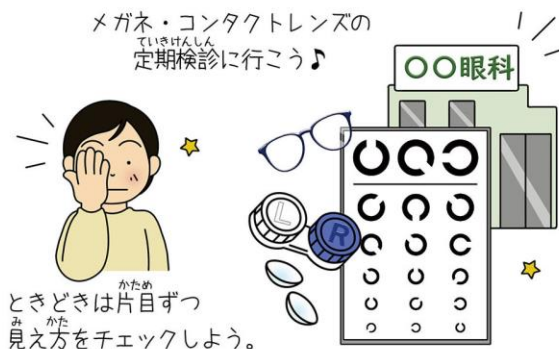
- 17日(金) 血液検査 9:00～
〈2年全員、3年の経過観察者〉
- 20日(月) 薬物乱用防止教室〈3年〉
- 21日(火) 尿検査
- 22日(水) 尿検査予備日

2年生全員と3年生の該当の人に、「血液検査のお知らせ」を封筒と一緒にしてお渡ししています。

10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！

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10月10日は
目の愛護デー
にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

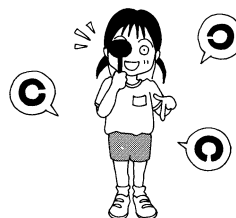
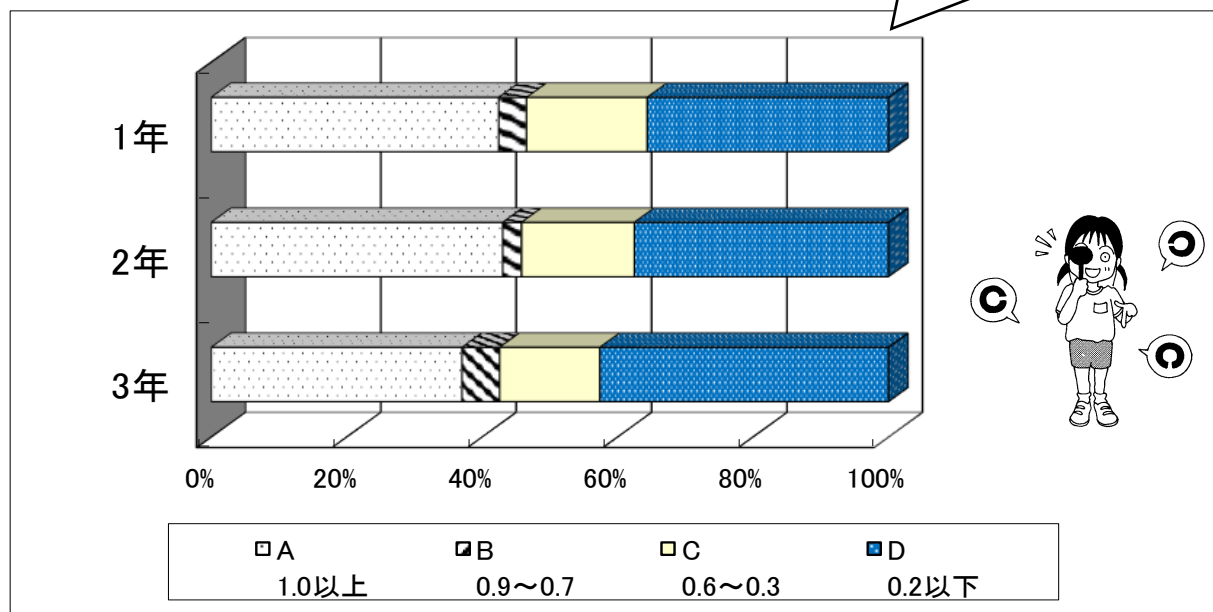
【2学期の視力検査結果】（裸眼視力）

※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	3	13	26
2年	31	2	12	27
3年	20	3	8	23
合計	82	8	33	76
%	41.2	4.0	16.6	38.2

（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

保健室前にも貼ってあります。（答えも）

