

# 健康診断の予定

◆色覚検査：10/12（木）13（金）  
1年生の希望者が対象

◆検尿：10/18（水）19（木）20（金）  
前日に容器とプリントを配布します

大切な検査なので必ず提出しましょう！

検尿2次：11/9（木）・10（金）



令和5年10月5日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

夏の暑さが落ち着き、過ごしやすい気候になりました。  
朝晩はずいぶん涼しくなり、気温や気圧の変化も影響し  
体調不良で欠席や来室する人が増える時期です。

9月は、今年度初のインフルエンザ報告があり学級閉鎖  
をしていたクラスもありました。

体育大会後も中間テスト・三中祭と行事が続きます。  
からだの不調だけでなく、心の疲れも溜まりますので、  
溜まった疲れをちゃんとリセットしてから、次の活動に取り  
組みましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

「見る・聞く・触る・嗅ぐ・味わう」五感のなかでも  
一瞬にして情報を伝えることができる「見る」＝「目」  
の働きはとても大切です。

そして目の疲れは、体の疲れに  
もつながります。

勉強や読書時の部屋の明るさや  
姿勢に注意し、テレビゲームやパ  
ソコン・タブレットの使用は時間を

決めてする等、目を酷使しない  
ようにしましょう。

授業中の姿勢、大丈夫ですか？



視力が低下すると、授業中の黒板の字  
が見えにくくなるだけではなく、歩行時  
の段差や落下物などに気付くのが遅れて  
思わぬケガをすることもあります。

視力低下を自覚している人は眼鏡等を  
準備しましょう。

眼鏡の度が合わなくなっている人も、  
しっかり見えるものに交換しましょう。



コンタクトレンズを使っ  
ている人は、使用上の注  
意をよく読んで、正しく取  
り扱います。

自分のコンタクトに合った保存液や洗浄液を  
学校へ持参してください。

## 心の疲れとサイン

心が疲れる原因には悩み、不安、緊張など  
があります。しばらくは我慢して過ごせる  
けれど、それが我慢しきれなくなると…。

心が疲れてくると、自分でも気が付かない  
うちにSOSのサインが、現れるようになり  
ます。

- ① 体に現れるサイン
- ② 心に現れるサイン
- ③ 言葉や行動に現れるサイン



自分の心の状態を、「心の疲れ」から  
把握できるようになり、心の疲れを  
回復させる方法を知ろう。

保健室前に  
後日資料を  
掲示します



『ここタン』も有効に活用してください