

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 6 平成30年10月2日(火)

教育実習期間が終わり、日増しに秋らしい気候となってきました。涼しく過ごしやすい時期ですが、夜ふかしをしたり、体を冷やしたりして、体調をくずしてしまわないように気をつけましょう。

10月の保健目標



目を大切にしよう

インターネットやスマートフォンの普及にともない、中高生の視力低下やネット依存が問題になっています。とくに最近では、ネット依存によって遅刻や授業中の居眠りなど、学校生活に支障が出ている中学生が増加しています。

附属中学校でも、スマホや携帯を持っている人は全体の90%以上おり、ほとんどの人が毎日使用していることが健康アンケートからわかりました。



健康的なスマホとの付き合い方はどれ？

★スマホや携帯などのIT機器との付き合い方で、健康によいものはどちらか考えましょう。

○スマホを見るとき姿勢は・・・

ここに注意！！目とスマホの距離が近すぎると視力低下につながります。小さい画面なので、パソコンやTV以上に気を付けましょう。また、首に負担がかかる姿勢にならないようにしましょうね。

1. 近づけて見る



2. 離して見る



○スマホを使う時間は・・・

ここに注意！！長時間続けて使っていると疲れ目、視力低下、目のかすみなどの症状が出やすいです。少なくとも1時間に1回は休けいが必要です。遠くを見るなど、目を休めるようにしましょう。

1. 1時間以上続けない



2. 何時間でもよい



○夜のスマホ使用は・・・

ここに注意！！スマホから出ている光は、ブルーライトといって朝日を浴びているのと同じ体を目覚めさせる影響があります。夜ぐっすり眠るためには、寝る前のスマホをひかえることが大切です。

1. 寝る直前まで



2. 寝る1時間前まで



※答えは保健室前の掲示板を見てください

2学期 視力検査について

☆今の視力について知りたい人は、以下のどちらかの日時に保健室へ来てください。
保健室で一人ずつ測定をして、結果を渡します。

第1回・・・10月15日（月） 放課後～17:00

第2回・・・10月17日（水） 放課後～17:00



- メガネがある人は、検査のときに持ってきてきましょう。
- コンタクトレンズをしている人は、必ず測定前におしえてください。
- 裸眼視力、矯正視力の両方を測りたい人は、測定時に言ってください。

☆色覚検査は毎年1年生の希望者対象におこないますが、他にも希望があれば受けることができますので、おうちの人と相談のうえ、学校へ連絡してください。

☆上記日程以外の放課後も、視力を測りたい人は声をかけてくださいね。昼休みは他に休養者がいないときに限り、測定できます。

かぜの症状があるときの欠席連絡について(お願い)

今年度は早くもインフルエンザで学級閉鎖をしている学校が他県で見られています。附属学校園でも先週からのどの痛みなどのかぜ症状がある子が少し増えています。

学校では、感染症流行状況を把握して、流行している感染症の予防について啓発することや、市や県に報告すること、必要に応じて学級閉鎖等の措置をとることがあります。

そのため、かぜなどの感染症を疑う症状がみられて欠席する場合は、欠席連絡の際にくわしい症状を伝えるようにしてください。



保険証の有効期限をご確認ください



保険証の有効期限が9月30日までになっている方は、新しい保険証が届き次第、学校へコピーを提出していただきますようお願いいたします。ケガや病気などで学校から医療機関を受診する場合に、有効な保険証のコピーが手元にないと、医療保険制度が利用できない場合もありますので、ご注意ください。保険証の9月30日が有効期限となっているお子さんには、担任からも声かけをしますので、ご協力をお願いいたします。他にも保険証が新しくなられた方や、緊急時の連絡先が変わられた場合なども、すみやかに学校までご連絡ください。

(※子ども医療費助成等、福祉医療費受給資格証のコピーは提出不要です。)