

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 9 令和4年10月26日(水)

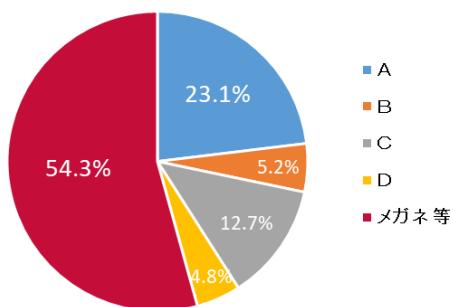
体育祭や4週間の教育実習が終わり、涼しく過ごしやすい気候になってきました。朝夕は冷え込み、空気が乾燥してくる時期です。からだがかたまり、のどが乾燥したりすることでかぜをひきやすいため、保温や保湿を心がけましょう。涼しい日も水分補給は忘れずこまめにしましょうね。



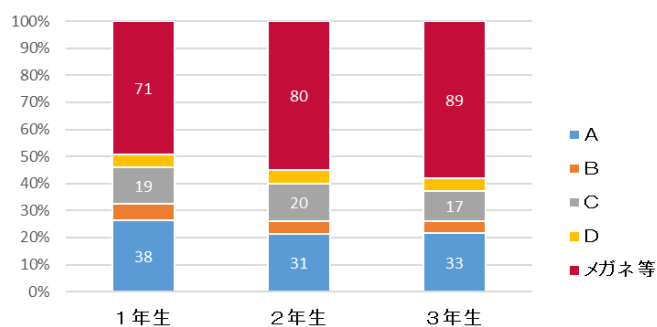
目を大切にしよう！

本校では全国的にみても視力低下している生徒が多く、メガネやコンタクトレンズの使用が必要な生徒も多いです。特にコンタクトレンズを使用する人は増えており、便利で快適につけられる反面、リスクもあります。適切にコンタクトレンズを使用して、目の健康を保ちましょう。また、今はメガネやコンタクトレンズを使用しなくていい人も、視力低下には気をつけて生活しましょうね。

令和4年度 視力検査結果



令和4年度 学年別視力検査結果



メガネやコンタクトレンズ
を使用している人は全校生
徒の半分以上！



学年が上がるにつれ、メ
ガネやコンタクトレン
ズ使用者の割合が増えてい
ます。

目を大切にするために...

- ・読書・勉強をするときは明るいところで姿勢に気をつける
- ・IT 機器（スマホなど）を使う時は30センチ以上離れて見たり、30分以上続けて使わないようにする
- ・休息・睡眠はこまめにたっぷりとり目を休める
- ・髪型は目にかからないようにする
- ・目の調子が悪い時は早めに眼科受診する



コンタクト空ケースを再資源化

附属中学校ではコンタクトレンズを使用している人が多くいます。特に毎日交換するワンデータイプの使い捨てコンタクトレンズでは、空ケースのゴミがたくさん出ます。この空ケースは、リサイクル活動である「eco プロジェクト」として回収することで、**再資源化**することができ、**環境保全**につながります。また、その利益は日本アイバンク協会に**寄付**されます。保健室前で回収するので、アルミシールをはがして、プラスチックのコンタクトの使用済み空ケースを持って来て、ボックスに入れてください。どのメーカーのものでもかまいません。みなさんの協力をお待ちしています。

液とアルミシール
は捨てて、ケース
のみを入れてね！
洗わなくてOK！



保険証の有効期限切れにご注意ください



学校に提出いただいた保険証コピーの有効期限がすでに過ぎてしまっている方にはお知らせを渡しました。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。他にも職場が替わられた等の理由で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。

今後の感染症対策について(お願い)

新型コロナウイルス感染症の第8波が懸念されるなか、今年度は早くもインフルエンザの罹患が近隣で見られます。引き続き、発熱に限らず咽頭痛や咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合や、同居家族にかぜ症状等が見られる場合は登校を控えていただくようお願いいたします。

学校では、毎朝登校した生徒が健康チェックカードに記入した内容をロイロノートの健康観察カードに入力しています。

欠席・遅刻・早退等の場合はロイロノートではなく、Google の欠席連絡フォームにて保護者の方が連絡していただきますようお願いいたします。

