

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.7

令和5年10月3日(火)

体育祭と教育実習が終わり、少しずつ秋らしい気候となってきました。先週から校内では欠席は少なくなりましたが、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症も流行しています。引き続き基本的な感染症対策を続けましょう。

10月10日は目の愛護デーです。附属中学校では全国平均に比べて視力低下が目立ちます。この機会に目の健康について考え、デジタル機器との付き合い方や睡眠時間、姿勢などを見直してみましょう。

10月10日は  
目の愛護デー

## 目を大切にしよう!

十分な睡眠をとって目の  
疲れをしっかりとうろう



本を読むときや授業中は  
よい姿勢で座ろう



デジタル機器を使うときは  
休けいをはさもう



## コンタクトケースでSDGsに貢献しよう!

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。この空ケースをそのまま捨ててしまいませんか? 空ケースを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、自動車や家電製品の部品に**再資源化**することができ、ゴミを減らせるため**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、視覚障がいがある人への支援に使われます。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!

たまったらまとめてケース  
のみを回収BOXへ入れてね!  
※袋等から出して入れてね。

