

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 8 令和2年10月5日(月)

今年の夏は、大雨やエアコンによる温度管理と換気の両立など天候に悩まされましたが、やっと涼しく過ごしやすい時期となってきました。朝晩は冷えるので身体を冷やさないように気をつけましょう。



るる

10月10日は目の愛護デーです。



疲れ目のサインは 出ていませんか？



【こんなことに心当たりはありませんか？】

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い（頭が痛い） |
| <input type="checkbox"/> 物がぼやけて見える | <input type="checkbox"/> まぶたが重い感じがする |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 首や肩がこっている |

☆いくつ当てはまりましたか？

たくさん当てはまった人は、長い時間スマホやパソコンなどでインターネットを使っていますか？また、休けいなしにテレビゲームや携帯型ゲームで遊んでいないでしょうか？

テスト期間でいつも以上に目を使ったり、遅くまで起きていた人は、特に目の疲れが出ているのではないのでしょうか。視力低下が気になる人は、2学期も一度視力を測ってみましょう。

対策は・・・

よい姿勢で本を読んだり
勉強したりする



ずっと同じところを見るのではなく
こまめに遠くを見て目を休ませる



夜更かしせず早めに寝て
目をゆっくり休ませる



9月におこなった身体測定では、104人の希望者が来室しました。身長が伸びた人、伸び悩んでいる人、成長の訪れ方はそれぞれでしたが、中学生のこの時期は女子にとっては最後のチャンス、男子にとっては成長のスパートとなることが多いです。規則正しい生活と適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。

10月は全校生徒に歯科検診、全校の希望者に視力検査、1年生の希望者に色覚検査をおこなう予定です。色覚検査希望者へは個別に日時を連絡します。

<視力検査（希望者）の日程>

10月6日（火）、9日（金）放課後～16:45 保健室でおこないます

- ☆メガネの視力を測りたい人はメガネを持ってきてください。
- ☆A～Dの4段階での検査になります。
- ☆A未満の人、視力低下が疑われる人には眼科受診をお勧めします。



<歯科検診（全校生徒）の日程>

10月21日（水）午前中 ※時間はクラスにより異なります

- ☆3人の歯科医の先生に来ていただき、感染予防に留意して診ていただきます。
- ☆当日は朝食の後にしっかり歯をみがいてきてくださいね。
- ☆マスク、名札を必ずつけて来ましょう。（マスクは検診時のみ外します）
- ☆体調が悪い人は受けられません。11月以降に他の附属校園での受診となります。
- ☆その他、集団での検診が難しい場合には個別に調整します。ご相談ください。



歯みがき・マスク着用・
健康チェック
を忘れずに！

健康チェックについて～お願い～

今年度新型コロナウイルス感染症予防のため、毎朝お願いしている健康チェックについて、よく忘れる人、検温する習慣が身につけていない人が気になります。これからの時期は季節性インフルエンザウイルス感染症や風邪などの流行も広がってくると思われます。今も県内各地で新型コロナウイルスに感染している人がみられており、誰が・いつ・どこで感染してもおかしくない状況です。手洗いやマスク着用をしてなるべく感染しないよう行動すること、多くの人が集まる場所で感染を広げないようにすること、そして自分自身の体力をつけておくことが大切です。今まで以上に体調管理に気をつけて、一人一人が感染予防の意識を高めましょう。



休日も毎朝
忘れずに！