

ほけんだより10月

令和6年10月1日
桜川市立岩瀬西中学校
保健室

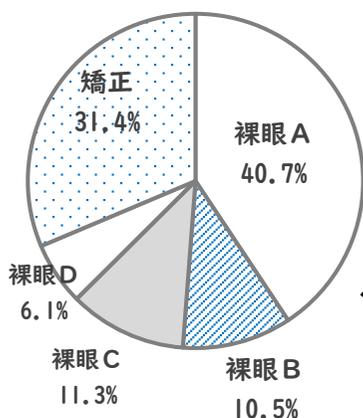
暑さも和らぎ過ごしやすい陽気になってきましたね。その一方で急にやってきた寒さに体調が崩れやすくなっていないでしょうか。体育祭も目の今、心身の調子を整え、思い切り学校生活を過ごしていきましょう。

10月 保健安全目標

- ・目を大切にしよう
- ・安全な自転車の乗り方をしよう

10月10日は「目の愛護デー」

視力検査結果(4月)



スマホやタブレットは私たちが生活していく中でかけがえないものになっています。家でゲームや動画視聴を行うだけでなく、学習時にも使用していますよね。デジタル機器の中でも、目との距離が近くなるスマホ、タブレットの長時間使用は特に負担になります。

眼精疲労は視力低下だけでなく、頭痛や肩こり、不眠にもつながりますので、目を守る行動を心がけましょう。

視力 B 以下(矯正も含む)127 名のうち、
24 名(18.8%)の受診の報告がありました。
見えにくい生徒は早めに受診をしましょう。

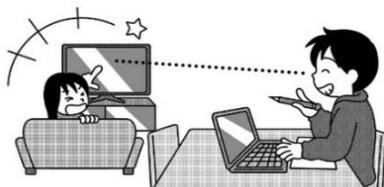
10月10日は目の愛護デー



スマホも
タブレットも
1人1台!!

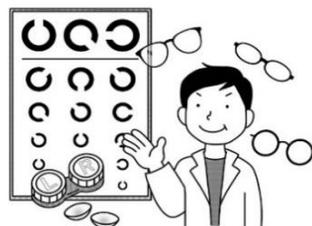


1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



生活習慣を
目に優しい

定期的に眼科医の
指導を受けよう



歯の治療は進んでいますか？

春の歯科検診時にむし歯があると診断された生徒のうち、まだ受診結果報告書が提出されていない生徒を対象に、再度「歯科検診の結果について（お知らせ）」を配付いたします。

現在のむし歯の治療率は、全校で**17.2%**（未処置者64名中11名）と、非常に低い状況にあります。そこで、保健室前に各学級のむし歯の治療者数を示した掲示をしています。特に3年生は、これから受験期～高校入学となると、治療に通う時間を取るのが難しいと思います。今のうちに治療を進めるようにしましょう。



体育祭に向けての心構え

爪は切る

長いとけがをしたり、させたりする可能性が高まります。

ストレッチをする

筋肉をほぐしましょう。

寝不足に注意

体調不良を予防しましょう。

危険な場所で遊ばない

けがのリスクが高まります。

秋の交通安全週間

9/21～9/30まで秋の交通安全運動が行われました。段々と日が短くなってきました。改めて自転車の乗り方に気をつけましょう。

・早めのライト点灯
・並進はしない

