

ほけんだより 10月号

令和2年10月5日
大阪市立新東淀中学校

ようやく暑さが落ち着き過ごしやすくなっていました。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節ですが、朝夕の気温差が大きくなり体調も崩しやすくなります。また、今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあり、例年以上に体調管理に気を付けてもらいたいところです。

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。引き続き、感染予防対策と、三密を避けた行動をとるようにしていきましょう。



～10月の保健行事～

毎年1学期に行われる歯科検診と眼科検診ですが、今年は10月、11月にあります。

- * 10月15日(木) 9:00～ 歯科検診(全学年)
むし歯、歯肉炎など口の中の状態をみてもらいます。

歯を磨いてから登校してください！

- * 10月22日(木) 13:25～ 眼科検診(3年生全クラス+1年生3クラス)
11月12日(木) 13:25～ 眼科検診(2年生全クラス+1年生3クラス)
結膜炎、斜視など眼の病気がないかみてもらいます。

感染予防のために、自分で下まぶたを下げてもらいます。検診前後は必ず手洗いと消毒をしてください。



ところで…春の視力検査でB・C・Dだった人は、眼科受診できていますか？

見え方の

A B C D

A [1.0以上]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7～0.9]
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3～0.6]
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

今の受診率は全体で34%です。特にC・Dの人は黒板がよく見えていないかもしれません。早めの受診を。終わったら受診結果報告書を学校に提出してくださいね。



デジタル機器（テレビ・スマホ・パソコン・ゲーム機など）が手放せない現代社会では、気づかないうちに目に大きな負担がかかってしまいます。そのため、中学生も視力の低下（近視）が年々進んできています。近視が進むと、将来の目の健康にも影響がでてきます。

こんな症状ありませんか？



- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

目の潤い低下！ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、デジタル機器の画面に夢中になると1分以上全くしないことも・・・！
まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

目に優しい生活のために、毎日のこんなところをチェンジしてみよう…

