

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す。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。

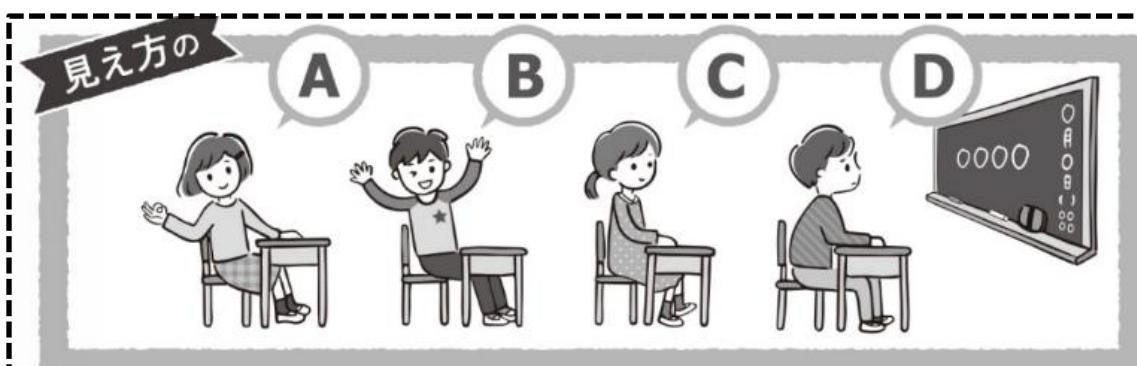
歯を磨いてから登校してください！

* 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？



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
ほとんど読みます

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。

10月10日



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、気づかぬ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あります……！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ります。

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…

