



今月の保健目標

目を大切にしよう



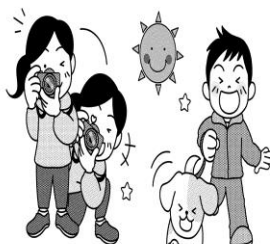
目に優しい前髪に



10月10日は目の愛護デー 目を大切にしていますか？

あなたは、日頃から目にやさしい生活をしていますか？私達は外界からの情報の80%以上を目によって得ていると言われています。そんな大切な目を疲れさせる生活をしていないか振り返ってみてください。

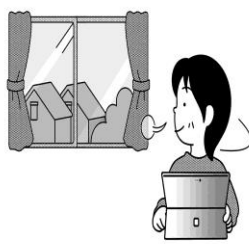
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!!

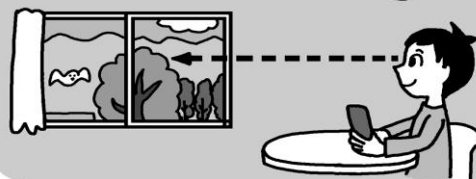
時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ

電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

近視予防のために、
やってほしいこと

<新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ流行中>

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の流行が見られ、市内でも学級閉鎖をしているところがあるようです。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが全国的に流行していて、誰がいつかかってもおかしくない状況なので、睡眠、栄養、手洗い、うがい、換気、マスク着用、咳エチケット等予防に努めましょう。3年生は受験に備え、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防接種を受けることをご検討ください。

続けよう手洗い習慣



夏休みの健康調査結果 (健康診断で治療勧告を受けた、定期的に通院している、継続中は除く)

夏休み中、8.4% (昨年度14.6%) の人が病院を受診をしていて、その中で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、熱中症等の病気が63% (昨年度65.9%)、けがは35% (昨年度34.1%) でした。また、22% (昨年度60%) が部活中でした。交通事故の報告はなかったです。

<尿検査について> 10月4日(水) 対象者は忘れずに！ラストチャンスです！

登校したらすぐに保健室前に提出。欠席等の場合は保護者が朝8時50分までに届けてください。二次検査以外は、結果の個票を配付しましたので、ご確認ください。