

# 【ほけんたごより】



【10月の保健目標】  
目を大切にしよう

天高く澄んだ青空。残暑もようやく落ち着いてきて、心地よく過ごせるようになりました。

コロナやインフルエンザの集団発生のニュースが多かった先月。新人戦もあり、集団生活である学校は、ハイリスクになってしまう場面も否めません。今月は校外学習やSUNフェスタもあります。楽しい時こそ、密になってしまうことを忘れずに。一人ひとり感染対策を行うこと、お互いにも気をつけていくことで、全員が健康に参加できて、大成功で終わる行事にしましょう！

**受診100%まで  
あと何人？**

**現在の全校受診率 (9/25現在)**  
**75.9% (あと11人)**

クラス	歯科	眼科視力	耳鼻尿
1の1	4人	5人	3人
1の2	😊 済	2人	4人
1の3	😊 済	6人	2人
1の4	3人	5人	2人
1 学年 受診率	7人 65%	18人 72.3%	11人 66.6%

2の1	1人	1人	😊 済
2の2	1人	2人	
2の3	😊 済	1人	
2の4	1人	2人	1人
2 学年 受診率	3人 88.8%	6人 91.9%	1人 50%

夏休みには  
約100人が  
受診をして  
くれました！  
感謝です！

クラス	歯科	眼科視力	耳鼻尿
3の1	😊 済	2人	1人
3の2	1人	4人	
3の3	2人	10人	😊 済
3の4	3人	6人	
3 学年 受診率	6人 68.4%	22人 69.0%	1人 50%
7・8・9	2人	😊 済	😊 済

全校	18人	46人	13人
受診率	73.9%	78.3%	65.8%

## 未受診の人へ

「**歯科**」「**視力眼科**」「**耳鼻科・尿**」について  
「**なぜ私は受診が必要？ (検診結果)**」を説明します。  
「**これからどうしよう？**」も保健室で一緒に考えましょう！



10月は「視力」「眼科」の未受診の人、11月は「歯科」の未受診の人、その後に「耳鼻科・尿」の未受診の人を対象に、保健室で個別に話をしたり「視力や聴力の再検査」「歯みがき練習」などを行う予定です。検診で見つかった病気をそのままにしておくのは心配です。悪化させない対策を考えましょう！日時は追って連絡します。

**10月の  
保健行事**



**★24日(火) 後期身体測定**

成長曲線を記入して成長のバランスを確認しよう

- 1・2校時 3年生 789
- 3・4校時 2年生
- 5・6校時 1年生

最近、目の調子

どうですか？

見えにくくなって

いませんか？



### 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- 目が赤い
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じ
- 肩こり・頭痛がある
- 吐き気がする



10月10日は目の愛護デー👁️



チェックが多いほど、目を休ませる必要あり！

### 思い当たることはない？

- ゲーム・スマホ・読書など長時間、近くを見続ける
- PC やスマホなどのフルライトをよく見る
- 睡眠不足で前日の目の疲れが取れていない

近くの画面ばかり長時間見続けると遠くが見えにくくなる「近視」になりやすくなります

## 大切な目を守るために 画面をみるときは【20ルール】を守ろう

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた遠くを20秒眺める

### 視力低下はしていませんか？

10月中、校内の数か所に視力表を掲示します。今の自分の視力はどうなのか調べてみてください。そしてぜひ「目を大切にする生活」を意識していきましょう



### みなさん、睡眠不足ではないですか？

「スマホやゲームで時間が過ぎちゃった」なんてもったいない！

早寝早起きで毎日7～8時間確保できてますか？



9月に実施したHQCシートでは毎日睡眠時間が短い人や「授業中寝てしまった」「眠くなった」という人がとても目立ちました

伸び盛りの今こそチャンス！睡眠をしっかりとして、身体も気持ちも頭脳も自分至上最高に成長させよう！心と身体の病気の予防をして今も将来もずっと健康でいよう！