



朝晩・日中の



気温差に注意

きびしかった暑さも、ようやくおさまり、特に朝・夜は涼しくなりましたね。でも、ちょうど今くらいの時期に、風邪をひくなど体調をくずす人が増えます。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因です。その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してください。行事の多い季節でもあります。

体が疲れていると感じたら無理をせず、早めに休養をとりましょう。

\*夏休み中と夏休み明けに行なったアンケートを集計しました。別紙プリントを配布します。冬休みにも行いたいと思います。ご協力をお願いします。

黒板の字 読めるかな？



- A: 1.0以上  
一番うしろからでも黒板の字が見える。
- B: 0.7~0.9  
真ん中より後ろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい。
- C: 0.3~0.6  
真ん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない。
- D: 0.2以下  
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない。



授業中、黒板の文字や教科書や

本の文字が、はっきり見えますか？

- ★字がぼやけたり二重に見えたりする。
- ★遠くのものを見るときに目を細めたり、まゆげの間にしわがよったりする。
- ★本を顔に近づけないと読みにくい。
- ★本を読むときやノートを書くとき、顔をななめにして見てしまう。

こんな症状がある人は、視力が下がってきているかもしれません。気になる人は、休み時間に視力を測りにきてください。視力が下がる原因は色々ありますが、特に多いのが、目を疲れさせすぎしてしまうこと。

テレビやゲーム、携帯電話の見すぎは、目にはとてもつらい仕事です。みんなも、体が疲れた時は、休憩したくなりますよね。それと同じです。目にも休憩が必要です。

目の健康にも かせ対策にも **大切**なのは…

**食事**  
栄養バランスよく食べよう

**運動**  
外で体を動かそう

**睡眠**  
目も体も休ませて

目が困っています  
こんな人はいませんか？

- 1 あたっているよー 髪が
- 2 近くて 疲れるよー
- 3 乾いて カラカラだよー
- 4 どうすれば目にやさしいか 考えてみよう！

9月の保健室利用状況

けが

**228人**

- すりきず 43人
- きりきず 2人
- ねんざ 8人
- つきゆび 13人
- うちみ 61人
- まめ 4人
- 頭のけが・こぶ 23人
- つまめる 8人
- 目のけが 2人
- 歯・口のケガ 4人
- 虫さされ 5人
- 鼻血 4人
- とげ 2人
- 湿疹・かぶれ 11人
- 爪のケガ 1人
- 以前のけが 14人
- その他 23人

病気

**88人**

- しんどい 20人
- ねつ 2人
- あたまがいたい 7人
- おなかがいたい 26人
- はきけ・おうと 4人
- 熱中症 22人

スクールカウンセラーの坂口佳奈美先生が、10月11日(火) 12時~16時、25日(火)、11月15日(火)、22日の9時30分~14時30分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！  
\*11月8日のカウンセリングですが、先生のご都合で、11月15日に変更になりました。

10月のほけんぎょうじ

|      |                    |
|------|--------------------|
| 11日~ | 視力測定               |
| 27日  | 歯科検診1~6年B組<br>検尿一次 |

