

柳井市立柳井中学校  
2022年10月3日 9号

肌寒い日が多くなり、秋の空気が感じられるようになりました。長袖でも少し冷える・・・そんな日が増えてきてだんだんと秋が深まってきます。

秋には「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」という言葉があります。10月は文化祭があり、お子様にとって様々な活躍場面があることと思います。お子様にとって、どの場面でもそれぞれ実りのある秋になるといいですね。

## 目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、目を大切にしましょう。



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



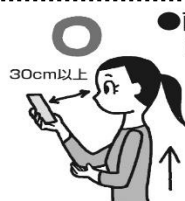
ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める



●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)



### スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥  
しないよう  
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは  
使わない



OFF



## ～保健室から保護者のみなさまへ～

### 健康診断結果における「治療のお知らせ」について

定期健康診断でみつかった病気の治療状況はいかかでしょうか？夏休み前に受診の呼びかけをしたところ、以下の治療状況となりました。

|     | 1年  | 2年  | 3年  |
|-----|-----|-----|-----|
| 視力  | 17人 | 16人 | 20人 |
| 歯科  | 9人  | 9人  | 14人 |
| 耳鼻科 | 3人  | 0人  | 0人  |
| 眼科  | 2人  | 2人  | 2人  |

夏休みに治療に行かれた方もおられますが、まだ受診が済んでいないご家庭もございます。特に、例年歯科の受診率が悪く、なかなか治療が進んでいないのが現状です。お子様の健康のためにも、早めの受診をお願いいたします。治療が済まれましたら、お渡しした「治療のお知らせ」を学校へご提出ください。

## 最近の保健室の様子

毎年保健室では、保健体育委員会を中心に、文化祭に向けて展示物を作成しています。

今年度のテーマは、『メディアの使いすぎについて』です！

先週から、文化祭準備が少しずつ始動しています。

今年度はどんな展示ができあがるのでしょうか・・・？

みなさんに健康について考えてもらえるような、また楽しんでもらえるような展示を作成できるよう頑張ります！  
どうぞお楽しみに♪

頑張るぞ！

