

ほけんだより 10月

R1.10.17 宇和島南中等教育学校 保健室

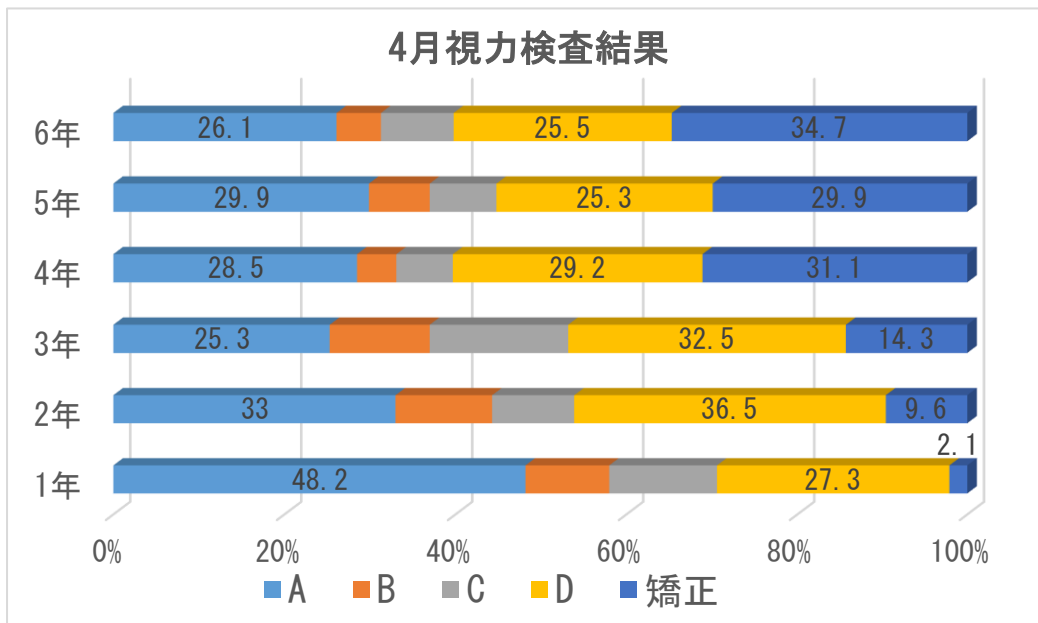
さわやかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。暑すぎず・寒すぎず、どんなことをするにも適した気候です。自分にとって興味があること、好きなこと、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみるのもいいですね。自分らしく充実している...そんな秋をぜひ楽しんでください！ただ、朝晩の寒暖差が大きくなることがあります。天気予報（気温）もチェックしながら、こまめに衣服で調整し（調整しやすい服装を選択肢に入れる）、かぜや体調不良をしっかり予防しましょう。

10月10日は目の愛護デー

皆さんの中には、布団に入ってから、LINEのやり取りにお気に入りのサイトチェックと、寝る直前までスマホを見るのが習慣になっている人はいませんか？そんな毎日を送っていると、目がじんじんして眠れない、目頭やまぶたが重い、開かない、ピントが合いづらいなど目の疲れはマックスになってしまいます。

テレビ、パソコン、スマートフォンなど目から入る情報が多く、目を酷使する機会が多い現代では、ドライアイや視力が低下する子どもが増えています。日頃から目をいたわる生活を心がけたいものですね。

4月視力検査結果



左のグラフは、4月に実施した視力検査の結果ですが、本校生も、学年が上がるにつれて視力A(1.0以上)の割合が減り、D(0.3以下)や矯正視力(コンタクトやメガネ常用)の割合が増えていることが分かります。

視力低下は学習にも大きな影響を及ぼします。受診勧告書もらった人や「黒板の文字が見えにくいな」と感じた時は、早めに眼科専門医で目の状態を診察してもらい、自分に合った視力矯正をしてもらいましょう。

その症状、疲れ目が原因かも!?



目にやさしい生活を心がけよう



勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

遠くを見る、目の体操、温パック、目の周りを押す、軽く目を閉じる等は、手軽にできる疲れ目解消法です。ぜひやってみてください。



テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



保健室からのお知らせ&お願いです！

その1：早期受診・早期治療のおすすめ

★1学期の健康診断の結果、視力や歯科、尿、貧血検査等で二次検査が必要な人には、個別に結果をお知らせしています。すでに受診した人は、受診結果を担任へ提出してください。

まだ、受診していない人は早期に受診し、健康管理に役立ててください。



その2：インフルエンザ予防接種について



★冬季に流行するインフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンは例年より2ヶ月程度早くと言われていています。これからの流行期に備え、日頃から咳エチケットや外出後の手洗いなど感染症予防を心がけましょう。また、インフルエンザには予防接種が有効です。受験生や修学旅行をひかえた3年生、SGH等の海外研修への参加予定者は、早めに予防接種を受けることを検討してください。

その3：スポーツ振興センターの手続きについて

★保健室では、学校管理下(登下校中、授業中、休み時間、部活動中等)でケガ等が発生し病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの医療費給付手続きを行っていますが、必要な書類を病院や薬局に取りに行くのを忘れて、病院へ取りに行っても学校に提出することを忘れてる人がいます。医療等の状況の書類(証明)は紛失すると再発行できない病院もあり、医療費給付手続きをすることができなくなります。また、書類(証明)は、日本医師会等の特別の配慮により御協力いただいているものです。記入に際しては、丁寧に依頼し、書類は月末には記入いただけますので、受診した翌月の月初めには、必ず本人または保護者の方が取りに行くようにしてください。



遠方でどうしても書類を取りに行けないという場合は、保健室に連絡に来てください。学校では毎月5日までに県に書類を提出しますので、医療費の支払いがスムーズにできるよう御協力よろしくお願いします。