

三宅中学校 ほけんだより

～10月の保健目標：規則正しい生活をしよう～

令和5年10月5日
三宅村立三宅中学校
校長 小澤 秋仁
養護教諭 岩瀬 琳

10月の保健行事

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2 運動会予行	3	4 SC来校日	5	6	7 運動会	8
9	10 10月10日は 目の愛護デー	11	12	13	14	15
16 SC来校日	17	18	19	20	21	22
23	24	25 秋の歯科検診	26	27	28	29
30						

歯科検診日の朝の
歯磨きを忘れずに!

10月の保健行事

【 秋の歯科検診 】

日時：10月25日（水）1・2校時

場所：会議室

対象：全学年

順番：1年→2年→3年

持ち物：なし

服装：指定なし

10月7日(土)は運動会です!

運動会に向けて練習を頑張っている皆さん。頑張っているからこそ、けがや体調不良のない運動会にしましょう。しかし、熱中症の症状で来室する人が少なくありません。安全な運動会にするためにも、けがと熱中症の予防を心がけましょう!

【保護者の皆様へ】

熱中症予防のため、運動会まで水分を多めに持参させるようお願いいたします。また、運動会当日はお弁当と一緒に補充用の水分をご持参ください。ご協力よろしくお願いいたします。

当日までにやっておくこと

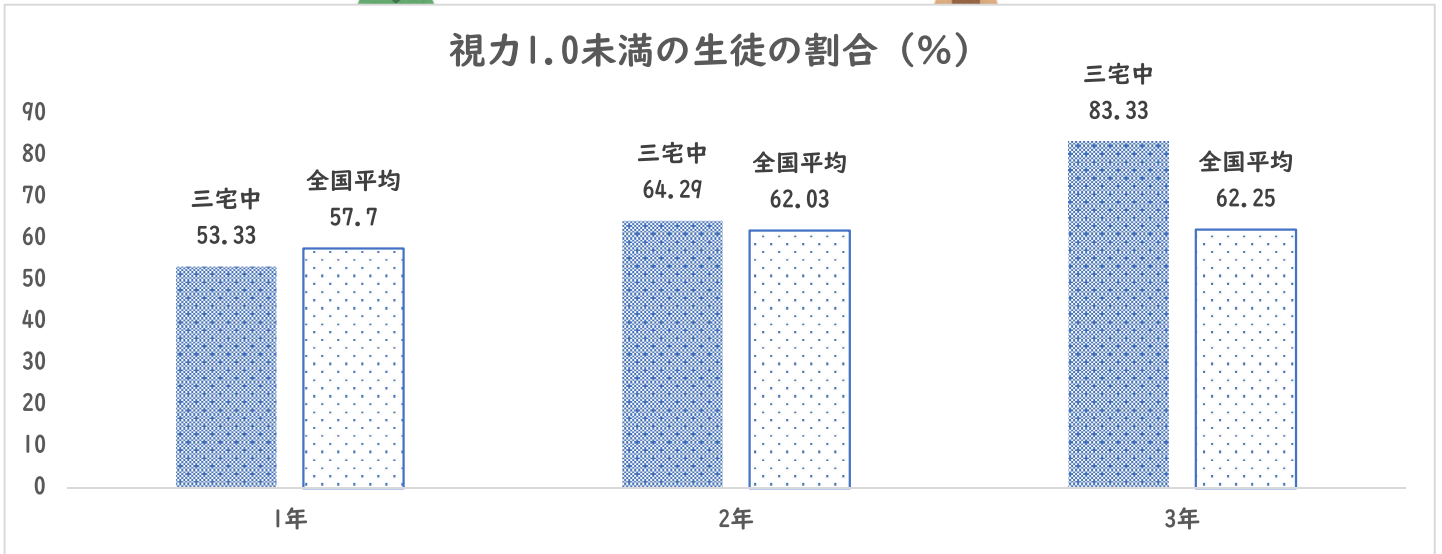
- 爪を切る
- 3食必ず食べる
- 7時間以上の睡眠をとる

爪が折れたり、人に刺さってしまったり
しないよう短く切りましょう。
また、爪の間には数多くの菌がいます。
短く切って菌を減らしましょう!





目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。ふだんから目を大切にしていますか？

上のグラフは、今年度の健康診断の結果から視力1.0未満の生徒の割合を表したものです。三宅中では全国平均と比較して、学年が上がるごとに視力1.0未満(B以下)の生徒の増加率が高くなっています。また、全国平均と比較して2・3年生の視力1.0未満の生徒の割合も高くなっています。

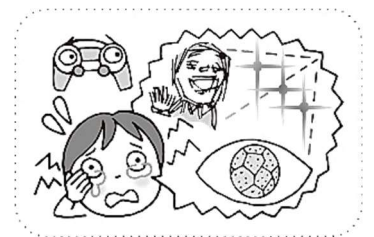
視力低下を予防するために目とスマートフォンの距離、目を使う時間、周囲の明るさに注意して、目を大切にしましょう。

IT眼症

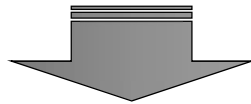
IT眼症とは、「IT機器(ゲームやパソコンなどを含む様々な情報機器)を、長時間あるいは不適切に使用することで生じる目の病気、及びその状態が誘因となって発症する全身症状」を言います。(参照:公益社団法人 日本眼科医会 ホームページ)

◆◇ IT眼症が引き起こす主な症状 ◇◆

- ・目やその周りの痛み ・目の乾き ・目のかすみ
- ・ピントが合いにくい(ぼやける) ・頭痛 ・肩こり ・腕のしびれ



IT眼症を予防するために、日常でできること



- ・視線が下を向く状態が長く続かないよう、高さを工夫する。
- ・画面と目の距離が近付きすぎないように、調節する。
- ・ゲームやスマートフォンなどの連続使用を控える。
- ・生活の中で、首や肩のストレッチを意識的に行う。

※症状が強く、体がつらいと感じるときは、他の病気に関係していることもあります。早めに整形外科や眼科などの専門医に相談しましょう。