

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより10月号 令和3年10月1日発行

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」……。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごす予定ですか。実り多い季節にしていきましょう。

さて、煌鳩祭（体育の部）に向けて準備が進められています。3年生は、待ちに待った修学旅行もあります。新型コロナウイルスを怖がりすぎず、でも、油断しすぎず過ごしていきましょう。一番大切なのは、心も体も元気にいつもの生活を送ることです。

10月の保健目標 運動時の安全に注意しよう

煌鳩祭（体育の部）に向けて



練習中から本番に向けて、次のことを意識して、思い出に残る煌鳩祭にしていきましょう。

- ① 睡眠不足に気を付け、睡眠を十分にとる。
- ② 朝の健康観察をしっかり行う。朝から体調が悪い時は無理をしない。
- ③ 水分補給用のお茶やスポーツドリンクを必ず持ってくる。
- ④ タオルを必ず持ってくる。汗をふくためだけでなく、直射日光から頭や体を守る。
- ⑤ 準備運動やストレッチは念入りに行う。（特に足首や指）
- ⑥ 爪を切ってくる。人にけがをさせたり、爪がはがれやすかったりする。

目を疲れさせない生活を心がけましょう

一人一台タブレットが配付され、これまで以上にデジタル機器に接する時間が増え、「目」の健康に気をつけなければなりません。特に、スマートフォンやタブレットは、ブルーライトの影響に加え、小さな画面を見つめ続けることから、目に大きな負担をかけます。以下のように、姿勢に気をつけて使用したり、長い時間使わないように、30分使ったら目を休ませたりしましょう。



視力検査結果（4月）

本年度4月に測定した視力検査結果は以下のとおりです。

視力A（1.0以上）の人の割合

1年生	45%（167人中75人）
2年生	41%（184人中76人）
3年生	32%（127人中41人）

矯正視力（メガネやコンタクトレンズ）の人も含めた人数です。

10月10日は目の愛護デー！！



視力がB以下だったのは、検査者478人中286人（60%）でした。まだ専門医を受診していない人は175人（61%）います。できるだけ早く受診し、その結果を学校へお知らせください。

歯科医師会よりお知らせ

- ①コロナ禍（緊急事態宣言下）において、学校での歯みがきが難しいため、家庭での歯みがきを丁寧に行いましょう。
- ②歯科検診で受診勧告をもらったなら早めに受診しましょう。
※9月末現在の本校の受診率は25%（65名中16名）です。
- ③受診勧告をもらっていなくても、定期的にかかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。



2学期 身体（身長と体重）測定のお知らせ

- 9月22日（水）3限：1年生実施済み
10月19日（火）6限：3年生
10月26日（火）5限：2年生 6限：7・9組（3年は読書タイム）
- ★制服のまま、保健室で測定します。
★測定結果は、健康手帳 P5 に記入します。健康手帳は家に持ち帰り、確認後、保護者印を押してもらい、学校へ提出しましょう。



早退について（保護者の方へ）



感染症対策として、学校での感染の広がりを防ぐため、高熱でなくても、体調の変化（いつもと違う症状）や体調不良を訴えた場合、早い段階でお迎えの連絡をさせていただいています。また、小学校に弟妹がいる場合は、そちらにも保護者の方に連絡をとってもらい、早退するようお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。