



令和6年10月15日(火) 西目中学校 保健室

## 衣服で体温調節を！

今日から後期がスタートしました。段々と涼しい日が多くなり、本格的な秋の訪れを感じますね。夏よりも過ごしやすい反面、寒暖差から体調を崩しやすくなります。西目中では「衣替え」のタイミングを定めていないので、自分で天気予報を確認し、服装を考えて生活しましょう。また、空気も乾燥してきて、感染症が流行しやすい時期です。手洗い・うがい・換気を徹底したり、必要に応じてマスクを着用したりして、感染予防に努めましょう。

## 目を大切にしよう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。今年度の視力検査の結果、全校の約62%の生徒が裸眼視力1.0未満でした。視力の低下は、全国的に問題視されていて、2022年度の学校保健統計によると、裸眼視力1.0未満の中学生の割合は61.2%と過去最多を更新しています。



視力低下の原因として、スマートフォンやタブレットなどのデジタル端末を近くで見る時間が増えたことが挙げられています。学校や家庭でデジタル端末を使用するときは、次のことに注意しましょう。

### ★視力低下を防ぐポイント★

- 姿勢良く椅子に座り、画面から目を30cm以上離す。
- 30分に1回は画面から目を離し、遠くを20秒以上見る。
- 遅くとも就寝の1時間前には使用をやめる。
- 明るい部屋で使い、夕方や夜は画面を少し暗めにする。

## 言葉の力

ある生徒から「どうして中学生になると暴言を吐くようになるんですか？」と聞かれました。

誰でも簡単に発信・閲覧できる時代になり、過激な言葉（いじりやツッコミ）が面白おかしく取り上げられるようになった気がします。「盛り上がるから」「自分は言われても大丈夫だから」「あの人はそういうキャラだから」といった油断や思い込みは、誰かを深く傷付けているかもしれません。

言葉には強い力があります。人を傷付ける言葉より、「ありがとう」や「嬉しい」、「助かる」など、人を元気にする言葉を使ってみてはどうでしょう？

## スクールカウンセラー来校日

相談を希望する人は、職員までご連絡ください。

10月24日(木) 11月6日(水)  
11月21日(木) 12月2日(月)  
12月23日(月)

