

ほけんだより10月

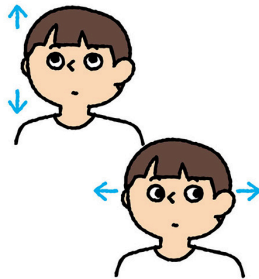
令和6年10月2日
矢島中学校保健室
No. 9

期末テストも終わり、いよいよ土曜日は矢中祭ですね。準備もラストスパートです。みんなの団結力で、矢中祭を成功させましょう！先月から忙しさが続いている人もいるかと思いますが、自分をいたわる時間も大切に。意識的にリラックスする時間を作りましょう。

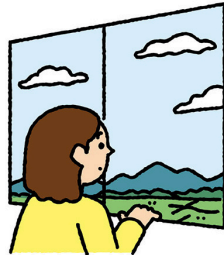


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

眼科受診のおねがい

4月に行った視力検査の結果、必要な人には受診のおすすめを配付していますが、病院に行ってみましたか？
まだ受診していない人へ、再度受診のおすすめを配付します。機会を見つけて受診しましょう。

視力が悪いまま生活していると、常にピントを合わせようと目が必要以上に頑張ることになり、**目の疲れや頭痛を引き起こす可能性が高くなります！**



保護者の皆様へ



本日、2年生に色覚検査の希望調査用紙を配付しました。由利本荘市では、小学校4年生と中学校2年生を対象に、希望する児童生徒の色覚検査を実施しております。希望調査用紙にご記入の上、**10月9日(水)まで担任にご提出ください。**



また、その他の学年でも希望される場合はいつでも検査できますので、学級担任をとおしてご連絡ください。