

健やか



令和6年9月30日
笠間市立笠間中学校
保健室



秋らしくなってきました。まだ日中は暑い日もあり、寒暖差で体調を崩さないようにしたいですね。昼間との気温差に対応できるよう、こまめに衣服の調節をしましょう。汗の始末にも気をつけてください。

10月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	8日(火)	全学年	目の健康について
色覚検査	中旬～下旬	1学年希望者	1年生は希望調査します。他学年も実施可。

感染症情報

9月末日現在、学校で流行している感染症はありません。茨城県感染症流行情報によると、手足口病が流行中ですが、インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症については、昨年よりも低い水準で推移しています。手洗いなどの基本的な対策を続けていきましょう。

さて、合唱コンクールに向けた本格的な練習が始まります。この時期、感染症が大流行することがあります。かぜをひいている場合などは、無理せず発声を控えてください。体調管理に気を付けて、「咳エチケット」をお願いします。

合唱練習は
窓をあけて
さわやかに♪



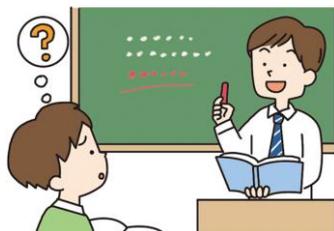
10月15日は世界手洗いの日

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

色の見え方について

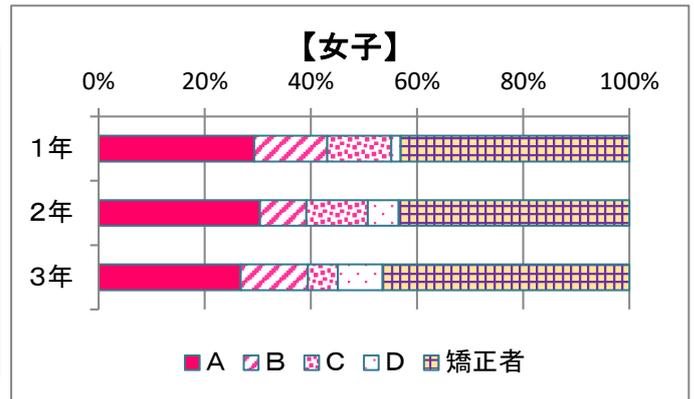
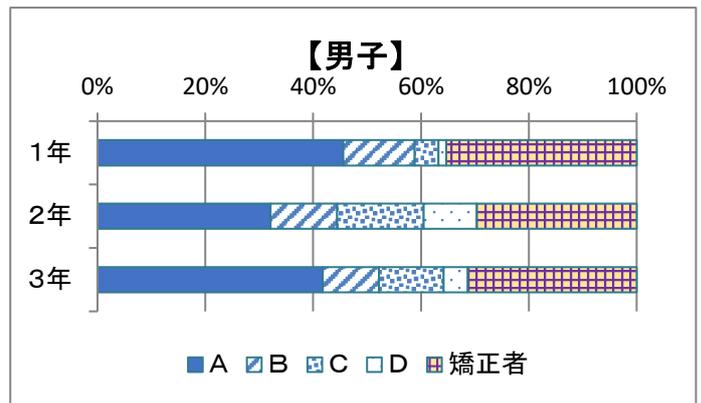


色の見え方は、生まれつき、人によってやや違うことを知っていますか？個人差があるものですが、日本人男性の約20人に1人、女性で約500人に1人が、色を見分けにくいとされています。

カラーユニバーサルデザイン(誰にでも見やすいデザイン)が社会的に推進されていますが、その反面、自覚がない場合もあります。特定の色の組み合わせで見えにくさを感じることもあります。眼科での検査、または保健室で簡易検査(所要時間1~2分)ができますので、ご相談ください。

笠間中の視力 2024

- 今年度、学校全体の視力A(1.0 以上)の生徒の割合は、男女ともに県平均よりも低い。
- 2年生男子の低視力者が多く、メガネなどで視力を矯正していない生徒が多い。
- 学校全体では、視力をメガネ・コンタクトで矯正している生徒の割合が、県平均よりも高い。



視力低下を防ぐためにできること

- ① 屋外で過ごす時間（1日2時間目安）をとる。
- ② できる限り、近いところを見る作業は短く、休憩をとって目を休めるようにする。（スマホ・PC・ゲーム・読書など）

～よくある質問から～

Q：近視は治せますか？一度低下した視力は回復できますか？

A：治るものと、治らないものがあります。目の使い過ぎによる「一時的な近視状態」は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は、主に「軸性近視」で、一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われています。近視は、予防や早期発見がとても重要です。視力検査で、視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

(文部科学省「子供たちの目を守るために知っておきたい近視の知識」より)

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

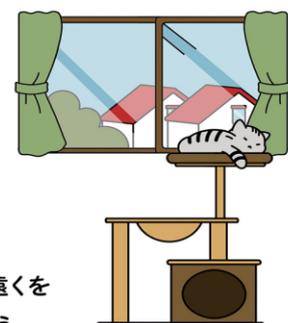
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。