

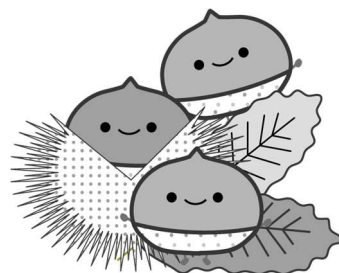
保健だより

南河原中 保健室
No.7
2022.10.3

残暑の中、体育祭や新人戦といった大きな行事が終わり、10月を迎えました。朝晩は気温が下がり、過ごしやすくなった分、疲れが出ている人も多いようです。スマホやゲームの時間をセーブして、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

今月は中間テストと校内音楽会が予定されています。どちらもベストが尽くせるよう、しっかり準備していきましょう。

日が暮れるのが早くなってきたので、交通事故にはくれぐれも注意しましょう。



10月10日は目の愛護デー

近年、日常生活の中で使用しているスマホやPC等の電子機器による弊害が、目の健康をおびやかしています。学校保健統計調査でも、視力低下の低年齢化があげられています。

普段生活している中で、急に「黒板が見えにくい」と感じたり、「手元を見る時にぼやける」といった症状がある場合には、早めに眼科を受診し、視力の状態を確認しましょう。

また、目のかゆみや痛みは、「アレルギー性結膜炎」や「ドライアイ」が疑われることもあります。

一生使う大切な目です。目の健康を守る生活を送りましょう。



アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

4月の定期健康診断の結果、視力の勧告書が配られた人で、まだ眼科医を受診していない場合は、早めに受診をしましょう。成長期は視力の変動は早く、視力低下が進んでしまう場合があります。

また、メガネやコンタクトを使用している場合には、主治医から言われている定期検診や使用方法などをしっかり守りましょう。

