

保健便り：健

10月

【保健目標】

目の健康について考えよう

令和4年10月5日（水）石垣市立石垣第二中学校保健室



10/10は目の愛護デー



みなさんは目にやさしい生活をしていますか？
目は私たちにとって、とても大切なものです。
目を休めたり、正しい姿勢をとるなどして、
目の健康を守りましょう。

- ◎ 視力異常者（B～D）は、男子約5割、女子約6割、全体で約6割です。
全体の半数以上の生徒が視力低下です。
学年ごとにみると 1年生・・・55.8%（昨年→38.7%）
2年生・・・62.1%（昨年→54.0%）
3年生・・・55.8%（昨年→59.4%）
となっており、年々、視力低下の傾向にあります。

気になるこんな症状！チェックしてみてね

- まぶしい 涙が出る 目が痛い
目が充血する 目がかすむ、ぼやける
黒板の字が見にくい

※ 上記のような症状が続く時は、早め目に眼科受診をしましょう。

季節の変わり目、体調管理をしっかりと！

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕少しずつ涼しくなり、秋を感じる季節になりました。先月は体調不良や頭痛・腹痛で**早退**する生徒が**39名**いました。自分の力を最大限に発揮するためにも、体調管理に気を配りましょう。

<9月の保健室来室状況>・・・145名



○内科的（134名）

・1年・・・	30名	月・・・	41件
・2年・・・	30名	火・・・	37件
・3年・・・	74名	水・・・	19件
		木・・・	18件
		金・・・	19件

●外科的（11名）

・1年・・・	7名	月・・・	3件
・2年・・・	2名	火・・・	5件
・3年・・・	2名	水・・・	2件
		木・・・	0
		金・・・	1件

※頭痛での来室・早退者がとても多いです。睡眠不足や水分不足にならないよう気をつけましょう。また、休み明け（月曜日・火曜日）の来室がとても多いです。休日は疲れをしっかりと取り、休み明け、元気に登校できるようにしましょう。

【 裏面も見てくださいね 】

＜スマホと上手に付き合うために＞

夢を叶えるための チャレンジ



1

寝る1時間前
は使わない

早おき

早寝

やる気

2

毎日続けることが大切

5分間のなわとび

読書、音読

3

脳・目のお休み

スマホ・ゲームの利用は1日1時間以内

週に1度はスマホ・ゲームはお休み

自分が変わる
将来の夢が見つかる
学校が楽しくなる

長時間のスマホ・ゲーム利用と
「さよなら」

2022.09.09 情報モラル講演会
講師：高宮城 修 先生
(子どもスマホ・スマイル協議会代表)