

日暮れが早くなり、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。気候に合わせた衣服の調節をし、体調管理に努めましょう。今月は新人戦や文化祭などの大きな行事があります。それぞれの目標に向けて頑張りましょう。

10月の保健行事

日時	内容	対象
10/13(火) 午後	内科検診	1・2年生
10/15・16(木・金)	尿検査1次	全学年
10/20(火) 午後	内科検診	3年生
10/29・30(木・金)	尿検査2次	1次未提出者

尿検査の注意点

- ① 検査結果に影響が出ることがあるので、前日の夕方からはビタミンCを含んだジュース類を飲まないようにする。
 - ② 寝る前に排尿する。
 - ③ 起床後すぐに尿をとる。
- ※前日に尿を採ってはいけません。時間が経つと、尿中にある細菌が繁殖し、検査結果に影響が出るからです。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

4月の視力がB以下で未受診の生徒を対象に、昼休みに視力測定をします。その際に、生活の中で視力低下を防ぐために改善できることがないか一緒に考えていきましょう。(日程は後日伝えます。)



スマホやゲームを使用した後、目が痛くなったり疲れしたりした経験はありませんか? 光ったり動いたりするものに集中して目を動かしていると、まばたきも減り、知らぬ間に目に負担がかかっています。スマホやゲームは長時間使用せず、1時間毎に休憩して目を休ませるようにしましょう。

また、スマホやパソコンの画面からはブルーライトと呼ばれる光が出ています。夜にブルーライトが目から入ると、脳が「今は昼だ」と勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠る準備ができないのです。健康保持のため、寝る2時間前くらいから使用を控えましょう。

9月に実施した歯科検診の受診対象の生徒は、早めに受診し治療しましょう。受診後は報告書を提出してください。また、むし歯の予防や早期発見のために、受診対象ではない生徒も定期的に歯科医院に行くことをお勧めします。

保護者の方へ 色覚検査について(希望者のみ)

色覚検査は定期健康診断の項目に含まれていない検査ですが、生徒が自身の色覚の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように、希望者のみに実施します。色覚検査を受けたことがない生徒が対象です。

*申し込み 養護教諭の堀江まで連絡をお願いします。

*申し込みメ切 10月16日(金)