

保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R6.10.8

10月に入っても季節の歩みはゆっくりで、気温の高い日が続いていますが朝夕はめっきり涼しくなってきました。先週あたりから体調を崩す生徒が増えていきます。気温に合わせて衣服の調節をし、気温差による体調不良やかぜを予防しましょう。

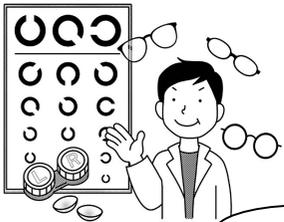


10月10日は目の愛護デー

現代の私たちの生活は、タブレットやスマホやゲームなどに囲まれ目を酷使することが多くなっています。私たちの目は近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、タブレットやスマホを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけ生活していきましょう。



定期的に眼科医の指導を受けよう



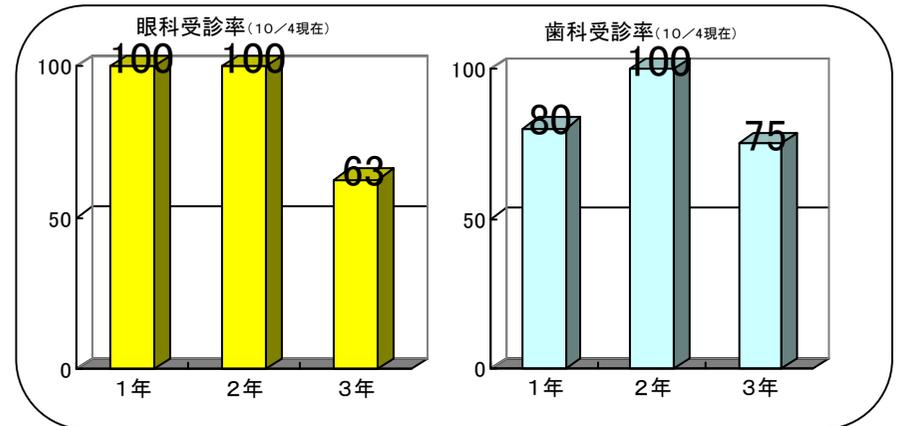
- 部屋全体を明るくする
- 目を画面から30cm以上離す
- 30分に1回は遠くを見るようにする

注意

- ・黒板の字が見えにくい
- ・目を細めないと遠くの文字が見にくい
- ・ぼやけて見えたり重なって見えたりする

受診・治療率100%を目指しています！

学校では、病気の疑いのある人に受診のお知らせを配付していますが、病院を受診すると「心配なし」と診断されることもあります。また、視力の低下などは、「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにしてしまうこともあるかと思います。必ずしも治療が必要でないかもしれませんが、受診勧告を受け取った人は定期受診の目安としていただき、受診をしていただければと思います。



薬物乱用防止教室を行いました

9/25 利根中央病院総合診療科医師 渡邊健太先生をお迎えし全校生徒を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。薬物乱用のきっかけや社会問題化しているオーバードーズについて詳しく教えていただき、薬物の怖さを改めて確認することができました。

