



10月号

2023.10.2 No7

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

「秋の日はつるべ落とし」というように夏に比べると日暮れが早くなってきました。秋の夜長、からだのために「スポーツの秋」「食欲の秋」心の潤いのために「読書の秋」「芸術の秋」、そして、がんばっている一人ひとりの「実りの秋」になるといいですね。

10月の目標

目の健康に留意しよう！



視力検査の結果(4月)

A (1.0 以上)	7人(31.8%)
B (0.7~0.9)	6人(27.3%)
C (0.3~0.6)	6人(27.3%)
D (0.3 未満)	3人(13.6%)

左の表は、裸眼、矯正視力の結果です。

昨年は、Dが9名いましたが、3名に減っています。ただし、この3名は、去年もDでした。

B以下の人には、受診についてのお知らせを配布しています。15人中2人だけ受診証明書が提出されています。まだの人は、眼科へ行って視力の調整をしてもらいましょう。

運転、仕事など、視力がわるいままだと困ることがあります。早めの対策をしましょう。

屋外活動を増やす。

いちばんのおススメ♪

明るい部屋で。

手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

できるだけ 大きな画面で。

スマホは横使いが おススメ♪

時々、遠くをながめる。

画面から目をはなす時間を作ろう♪

**近視予防のために、
やってほしいこと**

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国民眼科学会が推奨しているものです。

夏休みの健康調査より

早いもので、2学期が始まって1ヶ月が経ちました。日々勉強や部活に励んでいるみなさんの夏休みの健康状態についてお知らせします。

【質問 1】

健康だった人 15人	不健康だった人 7人
理由 ・早寝、早起きを心がけた ・体重の増減がなかった ・元気だった ・よく遊んだ	理由 ・栄養が十分でなかった ・何もない日は寝すぎて、夜寝られなかった ・コロナ感染

【質問 2】

病気をした人 4人
病気をしなかった人 18人

休み中もほとんどの人が健康に過ごせたようです。病気やけがをした人も大きな傷病ではなかったことが何よりでした。

【質問 3】

けがをした人 3人
けがをしなかった人 19人



体重測定より

前回7月(7/10)に測定した時と9月(9/11)比較してみると

体重が減った人 15人
体重が増えた人 5人
変わらない人 2人

猛暑の毎日、その中でバイト等の影響もあるのでしょうか? 体重が減った人が多くいました。中には、「健康的なダイエットをしたよ」という人もいました。



10月のハッピーバースデー

村田 風馬君 山本 雅輝君

忍耐力があり、社交的で話術が巧みで、誰に対しても誠実に対応できる人が多いそうです。