笑顔 EGAO

10月号

2024.10.2 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

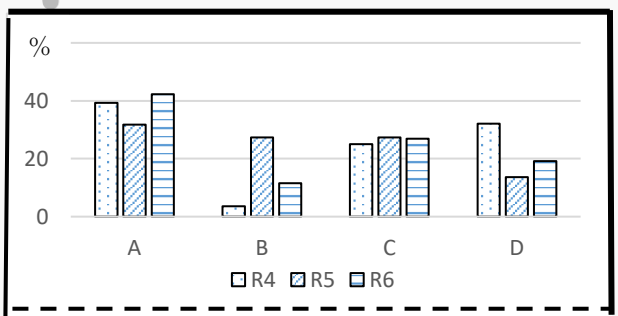
やっと暑さも落ち着き、過ごしやすくなってきました。秋といえば「〇〇の秋」です。あなたは、〇〇にどんな秋を入れますか？ちなみに私は、「食欲の秋」です。

１２日の山口県体育大会に向けて、定体連週間も始まります。スポーツの秋です。しっかり体調を整えて、練習の成果を発揮してほしいと思います。

10月の目標　目の健康に留意しよう！

１０月１０日は「目の愛護デー」です。あなたは、目を大切にしていますか？

視力検査の結果(4 月)



A→1.0 以上　B→0.9~0.7　C→0.6~0.3　D→0.3 未満

R４年度から３年間の視力検査の結果です。

今年度は、Ａが１１名に増え、Ｄも５名に増えています。Ｂが３名に減り、Ｃは７名でした。「B」「C」「D」だった人には、視力検査のお知らせをしています。

これまでに４名の受診証明書が提出されていますが、後１１名は提出されていません。

中には、測定時には、裸眼で測定していた人が、最近眼鏡をかけている姿を目にします。もし、眼科に行ったのなら、受診証明書を提出するか、保健室に知らせてください。

知ってましたか？

「**目からの情報は、約8割**」と言われています。視力が低下したままでは、運転や仕事・学習するうえでも困ることがあります。何より、目からの情報が不足することで、事故にあう危険度が増すことにもなります。

９月の生活リズムの振り返りでも「目が疲れる」に〇がついている人が、７名いました。７名のほとんどが、「よく眠れない」「体の疲れを感じる」に〇がついています。また、寝る時刻が１２時を過ぎており、睡眠時間が短い傾向にあります。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけましょう。

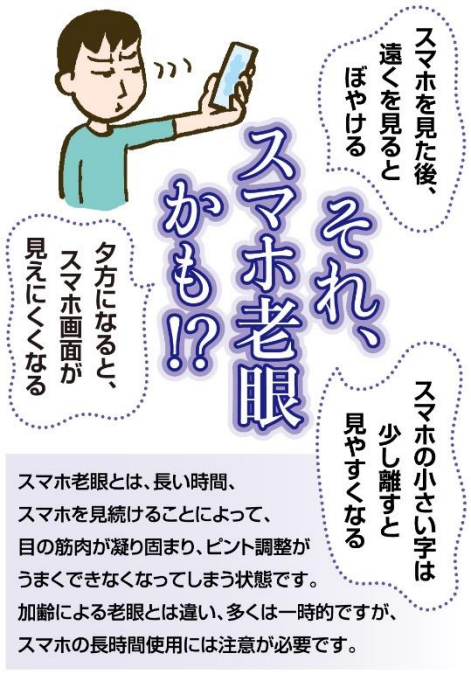
１　目が疲れたら、軽く目を閉じて安ませる。（１時間に１０～１５分くらい）

２　テレビやモニター画面は目の位置より下に置く

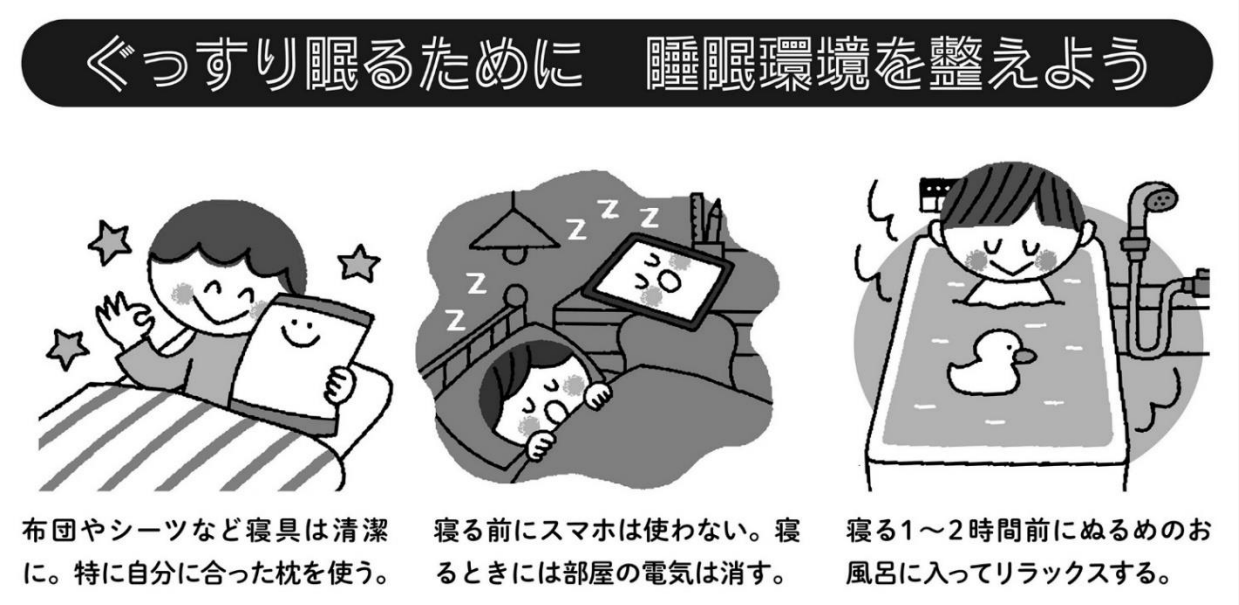
３　目の周りを軽く押す

４　時々遠くを見る

あなたは大丈夫？



よく眠れない人に・・・



10月のハッピーバースデー

中野 月君　村田 風馬君　山本 雅輝君

誕生月の花　ガーベラ　常に前進　希望