

# ほけんだより



R4.10.19  
世知原中学校  
保健室

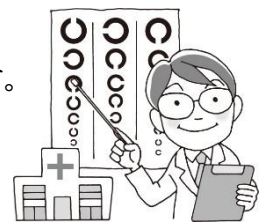
今週はいよいよ合唱コンクールです。各学年、昼休みや放課後と練習に励んでいきます。

今週に入り、一段と肌寒くなってきて、秋の深まりを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。衣服の調節をして、体調管理に心掛けましょう。

## 10月10日は目の愛護デー **目の健康について考えてみよう!**

裸眼C・Dの眼科受診状況 9月末現在 **6/13**人

視力低下がC、Dまで進んでいると、学校生活にも様々な場面で支障がでてきます。視力低下の原因を明らかにするためにも、早めの受診をお願いします。目の病気、白内障や緑内障になるリスクは、近視の人のほうが高いというデータも出ています。



## あなたの目疲れていませんか?

ちょっと待って!  
**疲れ目のサイン  
出てない?**

・目がかすむ ・目が重い ・目が乾く ・目の奥が痛い ・肩こり・吐き気 ・眩しい

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## ～色の見え方について～

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています。一方、学校では平成15年度から定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』などの特定の色の組み合わせが見えにくいことに子ども本人も気づいていない場合があります。学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。

お子様の様子で見え方等で気になる点がありましたら、保健室へご相談ください。

# 保護者の方へお知らせ

## 佐世保市の福祉医療費の助成が現物支給方式に変更になりました

★ただし、原則として学校管理下でのケガ等については日本スポーツ振興センター災害共済給付を利用することになりますので、福祉医療費助成の対象外です★

令和4年10月から小中学生の福祉医療費助成が現物支給となり、医療機関窓口で助成を受けることができるようになりました。ただし、原則として学校管理下でのけがなどで日本スポーツ振興センターの「災害共済給付金」を受けたものは助成の対象外となります。

そのため、受診される際に学校管理下でのケガであることをお伝えください。

もしも、学校管理下でのケガであって福祉医療費助成を受けた場合は、世知原中保健室へお知らせください。



## 2学期は保健行事も目白押しです

●性教育講話・・・11月24日(木) 5・6校時 13:30～

対象：2年生

講師：婦人科東島レディースクリニック

産婦人科医 東島 博 様



●学校保健委員会講話「睡眠について」・・・12月1日(木) 5・6校時 13:30～

対象：1年生(小学4～6年生参加)

講師：日本眠活眠育協会 麻生 凜太郎 様

●薬物乱用防止教室・・・日程調整中

対象：3年生

講師：学校薬剤師 中川保子先生



※子ども達と一緒に学習してみませんか。

保護者の皆様のご参観の希望がありましたら、お気軽に学校へご連絡ください。

※学校保健委員会講話については、すでに案内文書をお配りしています。

## 歯の治療状況

	R4年10月現在
受診率 (%)	44.4

1年 治療済み 6 / 8 人

2年 治療済み 1 / 7 人

3年 治療済み 1 / 3 人

進行させないためにも、早めの受診をお願いします。

