

# ほけんだより

# 10月

伊勢崎市立赤堀中学校  
令和6年 10月1日

今週になって夏のような蒸し暑さがおさまり、すっかり秋らしい天気になりましたね。10月のこの時期、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。上手に衣服の調節をして気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



## 10月の保健目標

目の健康を考えた生活を  
実践しよう



黒板の文字  
はつきり  
見えて  
いますか？

## 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 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、パソコンやスマートフォンを見ている間、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、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに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 ときどき遠くを見る

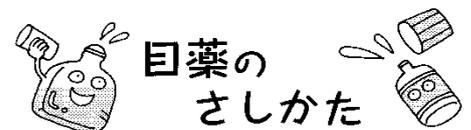


## \* 学年別眼科受診率\* (両眼の裸眼・矯正視力 A・A 以外)

学年	要受診者	受診済み	受診率
1年	132人	81人	61.3%
2年	126人	58人	46%
3年	173人	77人	44.5%

## \* 早めの受診をお願いします \*

1学期の視力検査の結果、B以下だった人に「受診のおすすめ」を配布しました。「視力」もみなさんの大切な能力のひとつです。良い状態を保てるように、早めに受診しましょう。黒板や教科書の文字が読みにくいなど視力低下を感じたら、眼科で詳しい検査を受け、原因を調べてもらってください。



### 目薬のさしかた

下まぶたを引き  
1、2滴たらす



容器がまぶたや  
まつげに触れない  
ように注意する

点眼が済んだら、約1分  
まばたきをせずに  
軽く目をつむる



### 1分

目薬があふれたら  
ティッシュなどで  
ふきとる