ほけんだより

令和２年10月１日
藤井寺市立第三中学校
保健室

10 月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのいい季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と言われますが、好きなことをより深めたり、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

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。

保護者のみなさまへ

本日、視力検査の結果、眼科で視力の精密検査をお勧めしたい生徒のみなさんに「治療勧告書」をお渡ししています。

メガネやコンタクトレンズをお持ちの場合でも主治医の指示で、1.0 以下に調整されていたり、両目で 1.0 見えるように調整されている場合もあると思います。

その場合、今回の専門医受診のお勧めについてはご家庭の判断にお任せします。

お子様には時折、学校での生活に支障がないか確かめてあげてください。

よろしくお願いいたします。

保健室からのおしらせ

今月の保健行事

10 月 1 日（木） 耳鼻科検診
対象：アンケートにより抽出された生徒

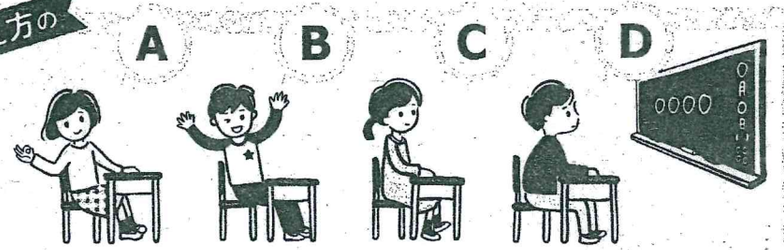
10 月 7 日（水） 眼科検診
対象：アンケートにより抽出された生徒

10 月 8 日（木） 歯科検診
対象：全生徒

最近は朝夕の寒暖差が大きく、校内でも体調を崩している人が増えてきています。

ルールを守って、上手に体温調節をしてください。

見え方の

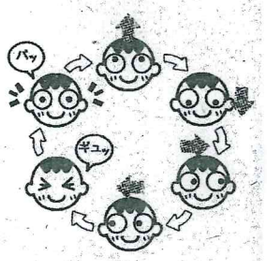


A［1.0以上］
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B［0.7~0.9］
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C［0.3~0.6］
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D［0.2以下］
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



○○眼科
眼科検診で **B**・**C**・**D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」 どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

勉強するときに

どこをチェンジ？ 目にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに