

ほけんだより



結城二高

保健室

R1.10.7

10月から新学期が始まりました。こころと身体の調子はどうですか？

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋が少しずつ近づいてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」何をするにも快適で良い季節！もちろん「食欲の秋」いろいろな食べ物がおいしい季節でもあります！夏の暑さや夏休み明けの学校生活で疲れたところと身体をさまざまな面からうまくりフレッシュしましょう！！

10月10日は 目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

結城二高 視力検査結果 (検査実施者数 = 245)

○裸眼の人 137人 ○メガネ・コンタクトレンズを使用している人 108人

測定結果	A (1.0以上)	B (0.7~0.9)	C (0.3~0.6)	D (0.2以下)
人数	79 (32.3%)	53 (21.6%)	74 (30.2%)	39 (15.9%)

みえかたの ABCD

- A… 1番後ろの席からでも黒板の文字がよく見えています。
- B… 後ろの方からでもほとんど文字は読めますが、近視の始まりのことが多く、病院受診を勧めます。
- C… 後ろの方では黒板の文字が読みにくく、近視以外の病気にも注意。病院受診が必要です。
- D… 前の方でも黒板の見え方は充分とは言えません。すぐに病院を受診しましょう。

結城二高生の視力検査の結果をしてみると…なんとCやDの人が**46.1%**！！黒板の文字が読みにくいと感じている人が多いのではないのでしょうか…？見にくさを感じると目の筋肉や神経等がいつも以上に働き、目が疲れてしまいます。目が疲れると頭痛や肩こり、吐き気が起こることもあります。また、メガネやコンタクトを使用しているのにCやDの生徒もいました。度数はありますか？メガネやコンタクトレンズも定期点検が必要です。健康診断で「受診勧告」のプリントをもらった人はできるだけ早く病院を受診して目の健康のために生活を見直しましょう！！



感情ばかり、気持ちばかり

何を言えがいいのか分からない

死にたいと言う君に

私は何と言うのが正解なのか

死なないでと

いつもこの言葉ばかり

君を助けない

君の力になりたい

そう願うだけで

現実は何もできない非力な人間だ

感情ばかり先走り

心がつらいと悲鳴をあげる

気持ちばかり先走り

言いたいことも言えなくなる

あの時 私は

何と言えよよかったの



7つのまちがいをさがそう！



こたえ：天井の「すじかい」／中央上付近のクライミングホルド／右上の男子のTシャツ／メガネをかけている男子の左腕／中央下の女子の髪型／指示している男子の指／上を向いている男子の右足