

保健だより

2021. 10. 20 玉川中 保健室



目を大切にしよう



明日は尿検査の提出日です



■提出日 10月21日(木) 早朝尿(朝一番の尿)で、出始めの尿は捨てて中間の尿をとること。

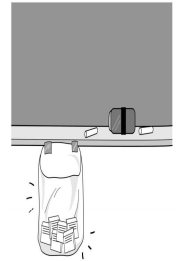
■一次検査予備日22日(金) 21日に忘れた人は、22日の朝に尿をとって提出。

* 尿は決められた量を容器に入れること。(バーコードの入った袋の裏を見ること)

* 容器のふたをしっかりと閉めて、袋に入れて封をすること。(袋を汚さないように注意!)

* 提出するときは、小さいビニール袋などに入れている場合は、袋から出して提出すること。

自分の健康状態を知る大切な検査です。期日を守って、忘れずに提出しましょう。



10月10日は目の愛護デー

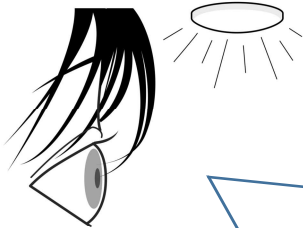
朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に色々な情報を取り入れて働いています。そんな目をゲーム・スマ

ホなどで使いすぎていませんか?ふだんから目に優しい生活を心掛け、目をいたわってあげましょう。

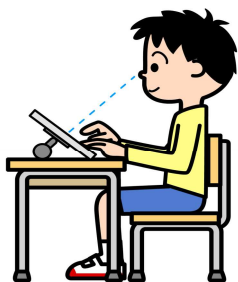
近くで物を見続けていると、目の筋肉が疲れてしまいます。1時間に1回遠くの景色を眺めて、目の緊張をほぐしてあげましょう。



窓の外を眺めると、目の疲れがとれるよ!



前髪が長いと目に入って目の角膜に傷がついてしまうことがあります。短くするか、ピンで留める等工夫してみましょう。



タブレット等の画面は、30cm程度離れて見ましょう。目の疲れから、頭痛、肩こり、イライラ、吐き気などの全身症状をとまなう場合があります。

今年度の視力検査の結果から ~裸眼視力A(1.0以上)の人~

1年生41名 2年生34名 3年生31名 全校106名(32.3%)

裸眼視力、矯正視力が「B」、「C」、「D」だった人には、眼科受診を勧めています。未受診の人は、早めに眼科を受診してください。受診した人は、67名です。(32.7%) いちばん後ろの席からしっかり字を読み取るには両眼で1.0以上の視力が必要です。