

保健だより 10月



令和8年10月1日

鯖江市中央中学校

9月は保健室に教育実習生が来ていました。自分が進みたい道を見つけ頑張っている本校の卒業生でした。きっと数年後のみなさんも、自分の夢やしたいこと、なりたい職業を探していたり、見つけて行動にうつしていたりするのでしょうか。

下には実習生がみなさんに伝えたくて記載した内容もあります。ゆっくり読んでください。



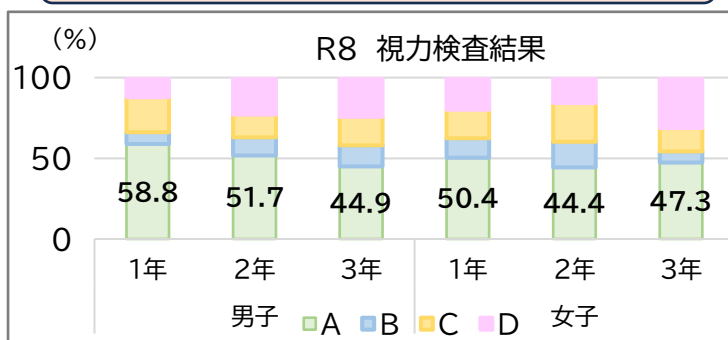
10月の保健目標： 「目を大切にしよう」

見えにくいてどんな感じ？



みなさんもよく見たことがあるこの掲示物。見えにくくなっている人は、右側のようにぼやけて見えます。視力を守るために正しい姿勢やバランスの良い食事を心がけ、長時間、近くでスマートフォンを見続けたりすることのないよう目にやさしい生活を心がけましょう。

本校生徒の視力は？



視力が両目とも A (1.0 以上) の生徒について、昨年度は 50% を超えるのが男子 1、2 年生だけでしたが、今年度は 1 年女子も 50% を超えました。人間は情報を得るのに視覚からの情報が 8 割を超えます。目を大切にしましょう。

メガネやコンタクトレンズは合ってる？

メガネやコンタクトレンズの度数が合っていないと頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。度数が合っていない人は、眼科を受診するなどして自分の目に合ったものを使いましょう。またカラーコンタクトレンズも本来、高度管理医療機器なので受診が推奨されています。

福井県内の感染症の様子は？

(9月28日現在)

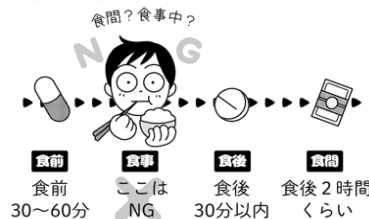
県内ではインフルエンザの罹患者が急増しています。現在、鯖江市内で急増している様子はありますが注意が必要です。手洗いや換気、生活習慣(睡眠、食事、運動)を整えるなど予防に努めましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬を飲むタイミング、知ってる？

服薬のタイミングには「食前」「食後」「食間」がありますが、食間(食事と食事の間)を食事中と勘違いする人が多いです。



～保護者の方へ～ 「よろしくお願いします」

【色覚検査について】

先天的に色覚特性のある人は、日常生活には支障のないことがほとんどですが、状況によって色の判別が困難な場合があります。お子さんが色覚特性を持っていることを自覚しないまましていると、将来の職業・進路選択にあたり不利益を受けることがあります。色覚特性があるかどうか、学校で一次検査を受けることができます。希望される場合は、10月13日(火)までに担任までお知らせください。

【マスクについて】

今後、本校でのインフルエンザの流行に備えて、マスクの準備をお願いします。生徒にはカバン内に2～3枚準備するよう伝えます。