

保健だより

2015年10月号 浦西中学校 保健室 上原

10月10日は目の愛護デーです



正しい姿勢で勉強するようにしよう！

物が見えづらいと、自然にノートや教科書に目を近づけて見るようになり、姿勢が悪くなってしまいます。目を近づけ過ぎると、さらに視力が低下し、眼精疲労、頭痛や肩こりの原因となります。



視力検査の結果、0.6以下だった人は、必ず受診しましょう。

メガネ等で矯正することで、はっきり、くっきり見えるようになると、気持ちまで前向きになりますよ(^~)

<0.6以下で未受診の生徒>

1年生	2年生	3年生	合計
43人	56人	46人	145人

秋休みを利用して受診(治療)しよう★★

★視力・むし歯の治療がまだの人に、再度、治療のお知らせを配布しました。

「受診済み報告書」 提出期限、10月31日(学校へ提出して下さい)



スマホや携帯の利用について



長時間の使用や、寝る前の使用はやめよう！

夜寝る直前までスマホでラインやゲーム、動画を見て夜更かししたり、寝るときもスマホを手放せない人が増えています。保健室によく来る生徒の中には、スマホが原因と思われる、友達どおりのトラブルや体調不良が多く、先生はとても気になっています。

スマホの画面から放たれる、ブルーライトは、睡眠のリズムを狂わせる原因となる光です。成長期のみなさんにとって、睡眠はとっても大事！夜寝る前に、ぼーと1日を振り返る、ゆったりとした時間は心の健康、身体の健康にとっても大切なのです。知らず知らずのうちに、便利な携帯やスマホにとらわれ、心のゆとりを失っていませんか？話したいこと、伝えたいことは、直接、顔と顔を向き合わせて語り合おう！

寝る前、遅くとも1時間前には、スマホ・携帯は使用しないようにしましょう！



裏面もみてね