

# ほけんだより



勝田二中 NO.5  
R3.10.1 発行

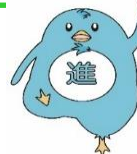
朝晩を中心に寒く感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。いよいよ学校再開です。ようやく学校に活気が戻ってきます。

感染防止対策、様々行っているところですが、通常登校が始まって、多くの人と会う機会が増えます。引き続き気を緩めずに、「基本的な感染症対策」の徹底を行っていきましょう。

日によって気温の差が大きくなることがあります。天気予報を確認するなどして、その日の気候を意識しましょう。こまめに衣服で調節することをしっかり心がけたいものです。

〈今月の保健目標〉

目の健康を考えよう



## 「基本的な感染症対策」の継続を！！！！

- マスクは正しく着ける（鼻やあごもしっかりカバー、「マスクなし」をなくしましょう）
- 石けん等でしっかり「手洗い」（共有物(ドアノブ等)にさわった後、食事の前後など
- 3密を避け、社会的距離を確保（なるべく2m，最低1m）
- 換気はこまめに（30分に1回以上、部屋の空気が入れ替わるように）
- 発熱・体がだるい・のどに違和感がある等いつもと体調が異なるときは登校しない



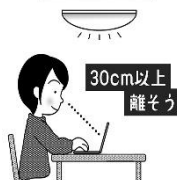
## 二中学生の視力



緊急事態宣言下でタブレットを使用したオンライン授業がスタートしました。デジタル画面に接する時間がかなり増え、「目」の健康への影響が懸念されます。「目が疲れる」という自覚症状がある人もいるのではないのでしょうか。ドライアイなどの症状が出ることもあります。

下のグラフは、4月の視力検査の結果です。全生徒の約3分の1の生徒がメガネ・コンタクトレンズを使用しています。「A」以外の人に受診勧告していますが、現時点で受診したという報告のあった人は、1年生 63.6%，2年生 41.1%，3年生 35.0%です。まだ受診していない人 215人(54.3%)の皆さんは、早めに受診されることをおすすめします。受診したら「視力管理カード」を御提出願います。

明るい部屋で



### デジタル機器の使い方

- ① 姿勢は、イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、目線は画面に直角に近づけること。画面は目から **30cm以上離して見る**こと。
- ② **30分に1回は、20秒以上**画面から目を離し、目を休める。
- ③ デジタル端末の画面から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあるため、睡眠前1時間以内の使用は控える。

学年別裸眼視力の割合

