

ほげんだより



令和5年10月13日
柏崎市立第五中学校
保健室

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。日か暮れるのが早くなったり、給食に栗ご飯が出たり、散歩中に金木犀の香りがしたりと、日常の色々な場面で秋を感じています。秋は気温差が激しく、風邪をひきやすくなるので、上着を着るなどして調節し、体調管理に気を付けましょう。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう



目は眠っているとき以外はずっと働いています。そんな働き者の目をみなさんは大切にしていますか？ テレビやスマホ、パソコンなどを長時間見つめていると、目だけでなく肩が凝ったり、頭が痛くなったりと身にストレスがかかります。目をたくさん使った後は遠くの景色を見たり、温めたりして目を休ませましょう。

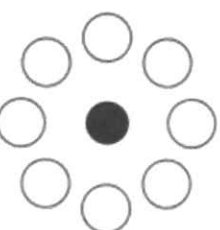
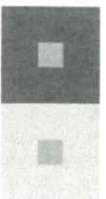
⚠️ 目のSOSチェック! ⚠️

- ❖ 黒板に書いてある字がはっきり見えない
- ❖ 教科書の文字がぼやけて読みにくい
- ❖ 離れるとテレビの文字が見えない

※目のSOSサインが1つでも出ている人は保健室に視力を測定しに来るか、眼科を受診しましょう。また、ゲームやメテアの使いすぎには十分注意しましょう。

目の錯覚クイズ 答えは下にあるよ!

- 1, 真ん中の小さい四角はどちらが濃いですか? 2, 黒い丸はどちらが大きいですか?



保護者の方へ

本日後期身体計測の結果をお渡ししました。お子さんの成長をぜひご確認ください。確認いただきましたら、押印し、10月20日（金）までに学校へご返却下さい。

併せて、歯科検診・眼科検診後、未受診の方には治療勧告を入れさせていただきました。この機会にぜひ受診をお願いします。すでに受診済みの方はお手数ですが、結果を学校にご提出下さい。