



さわやかな秋風が感じられる季節となりました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、そして実りの秋。秋には多くの穀物や果物が実り収穫の時を迎えます。みなさんの日々の努力もしっかりと育てれば、いつか実りの時を迎えるはずです。大きな夢や目標がなくても、身近な目標（例えば「早起きをする」「毎日朝ごはんを食べる」など）で十分なので、何か目標に向かってコツコツ努力していくみなさんであってほしいと思います。

## 視力にはいろいろあってホント？



**み** なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

**他** にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

**情** 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

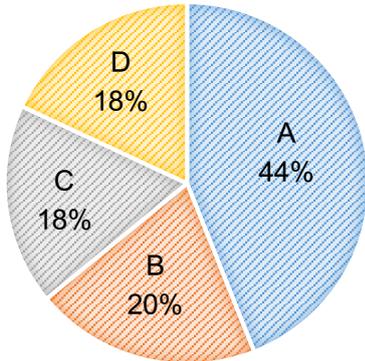
勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたなと思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



気づいてあげて



目のSOS



- A (1.0以上)
- B (0.7~0.9)
- C (0.3~0.6)
- D (0.3未満)

## 中学生の視力

中学生の視力検査の結果は左の図の通りです。メガネが必要な人はメガネをかけた状態で測定をしました。A(1.0以上)が44%、B(0.7~0.9)が20%、C(0.3~0.6)が18%、D(0.2以下)が18%という結果でした。これを見ても分かる通り、A未満(1.0未満)の人が半数以上います。これ以上悪くならないためにも、**生活習慣の見直し(長時間のスマホやゲームの利用をやめる、姿勢を正す等)**をしっかりとしましょう。また、メガネやコンタクトをしている人は定期的に度数の検査をして自分に合ったものを使用するようにしましょう。

**勉強するときに**

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

**目**にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで動く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

**寝るときに**

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない



10月15日は

世界手洗いの日

手を洗った後はキレイなタオル  
(ハンカチ)で拭きましょう!

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## 10月17~23日は、「薬と健康の週間」

薬を  
飲み忘れた!

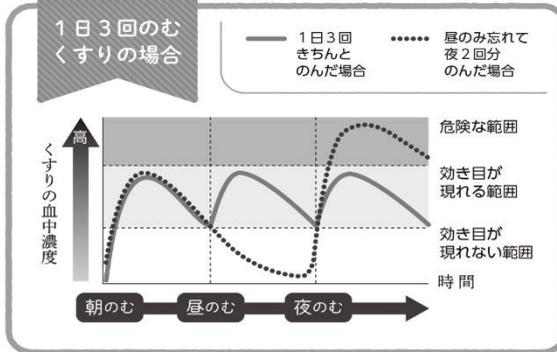


飲み忘れたから  
2回分飲もう

これ、  
OK?

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、  
2回分飲むのはダメ!



薬は飲み方によっては、自分の味方にも敵にもなります。正しく医薬品を使用する大切さを理解して、用法や用量を必ず守るようにしましょう。不安なことがある場合には、迷わず主治医や薬剤師さんに聞くようにしましょう。



## メガネ・コンタクトレンズは自分にあったものを選ぼう



ほとと一息 まちがいさがし  
答えは保健室前掲示板で確認♪

## メガネ・コンタクトレンズは自分にあったものを選ぼう

