



体育大会も無事終わり、早いもので10月となりました。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのももびったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



視力にはいろいろあるってホント？



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。黒板の文字がふうふ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。



勉強するときに



どこをチェンジ？

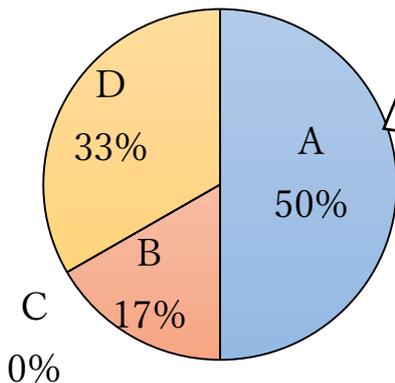
目にやさしい過ごし方

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



中学生の裸眼視力



中学生の視力

中学生の視力検査（裸眼）の結果は左の図の通りです。

A (1.0以上) が50%、B (0.7~0.9) が17%、C (0.3~0.6) が0%、D (0.2以下) が33%という結果でした。

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。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



様々な感染症の予防の基
本は、まず手洗い！手洗
いは「**こまめに、丁寧
に**」を心がけましょう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

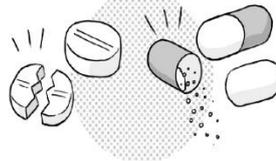
10月17日～23日は
薬と健康の週間です



薬は本来、私たちの病気やけがを治
したり症状を緩和したりしますが、
間違った使い方をすると、かえって
体調が悪くなることもあります。お
医者さんや薬剤師さんの指示を守
り、正しく使うことが大切です。市
販の薬も、用法用量を確認して、正
しく服用しましょう。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



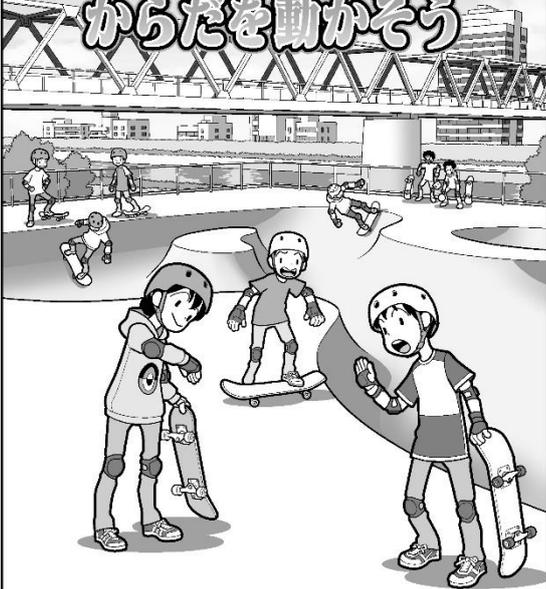
✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他の人からもらって飲む



さわやかな秋空の下で からだを動かそう



ほっと一息
まちがいさがし

答えは保健室前掲示板で確認♪

さわやかな秋空の下で からだを動かそう

