

登下校時に、冬服を着ている生徒の姿が見られるようになってきました。朝晩もだいぶ涼しくなってきた、かぜ症状で欠席・保健室に来室する生徒も増えてきました。インフルエンザも心配する時期になりますので、うがい・手洗いなど、かぜ予防を心掛けましょう。

また、2学期に入り、けがをする人が増えてきています。校舎内では落ちついた生活をし、運動前にはじゅうぶんな準備運動をして、集中して活動できるようにしましょう。

【お知らせ】
10月24日(水)は
秋の「尿検査」
の日です。



机・いすはあなたにあっていいますか？

2学期の発育測定の結果から、各クラスで机・いすの調整を行いました。「今までより使いにくくなった」という声も聞こえますが、高い机にもかかわらず、それに慣れてしまっていたからだと思います。体に合っている机といすは次のような状態になるものです。

【理想的な学習姿勢】

- ①いすに深く座る。()
- ②膝関節を直角に曲げる。()
- ③下肢をまっすぐに伸ばす。()
- ④足の裏が床につく。()
- ⑤背筋を伸ばす。()
- ⑥肩の力を抜く。()
- ⑦下顎部を軽くひく。()
- ⑧上肢を自然に体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる。上肢をごくわずか前に出したとき、上腕の下部が机面の高さとはほぼ同じになる。()

①～⑧の姿勢ができるかチェックをしてみよう。



姿勢が悪いと、視力が低下したり、内臓に負担がかかって便秘や下痢になったり、血液の流れが悪くなって脳に届く酸素が少なくなり、集中力がなくなったりします。正しい高さで、背筋を伸ばして座るように心掛けましょう。

「ドライアイ」に注意!!

涙の量が減ったり、乾きやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」と言います。目にこんな症状が出たときは…「ドライアイ」かも?!

- つかれる
- 痛い
- ブロブロする
- 重い感じがする
- 赤くなっている
- 光を見るとまぶしい
- 目やにが出る



「ドライアイ」の原因はいろいろありますが、皆さんの生活では「パソコン、ゲーム機、スマホを長時間使うこと」があげられます。

あなたの目、これらの機器の画面をいつもみつめて、頑張りすぎていませんか?

使う時間を決めたり、時々休憩を入れたりして、大事にしてあげてくださいね。

ドライアイを ふせぐには

●蒸しタオルなどで
目を温める

1時間ごと
に10~15分
休もう



●まばたきを意識して
多くする



●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目へ直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



～視力受診勧告者へ～

「黒板の字が見えて
いますか？」



4月の視力検査で眼科受診を勧めた生徒は117名。そのうち受診した生徒は、82名(約70.1%)です。まだ受診していない生徒35名は再検査をします。

※視力が気になる人も検査をします。

◇色覚検査について

今年度も中学校は1年生、小学校は4年生の希望者に、色覚検査を実施します。この検査は、以前検査をして自分の状態がわかっている生徒は、実施する必要はありません。月末に希望調査を行い、検査は、11月に行います。

伊豆の国市健康づくり課より

こどもインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します!

子どものインフルエンザの感染や重症化を予防しインフルエンザの蔓延を防ぐため、子どもの季節性のインフルエンザ予防接種に対し、接種費用の一部を助成します。

【対象者】 伊豆の国市に住民登録がある0歳から中学3年生相当の者

【接種期間】 平成30年10月1日から平成31年2月28日まで

【助成内容】 接種一回につき上限1,000円、1人2回まで

【申請方法】 助成対象接種期間に接種後、平成31年2月28日(木)までに健康づくり課に申請(2回接種する人は、2回目接種後に申請)

【持ち物】 ①医療機関が発行した領収書(原本) ②通帳など振込先がわかるもの
③予防接種事業助成金交付申請書兼請求書(医療機関、健康づくり課、市ホームページよりダウンロード) ④印鑑(認印)



【問い合わせ先】伊豆の国市健康づくり課(韮山福祉・保健センター)TEL055-949-6820