



平成29年10月6日
茨木市立西中学校
保健室



文化発表会、体育大会とお疲れ様でした！2大行事も終わり、少しほっとしている人、疲れを感じている人など、それぞれだと思います。

朝晩涼しくなり、過ごしやすけれども、体調を崩しやすい時期でもあります。気温や体調に合わせて、ジャージを持参したり、肌着を着るなどして、衣服を調節するようにしましょう。

風邪予防の基本、生活習慣を整えることも忘れずに(^_^)



がんせいびろう **眼精疲労** かも？と思ったら

ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。眼精疲労を感じている人の半数以上に、ドライアイの症状があるそうです。

眼科でみてもらおう

○メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
○ドライアイなど、目の病気はないかな？

スマホ を使いすぎてない??

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- * 長時間の使用をやめよう
- * 使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- * 目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

疲れもとれて、リフレッシュ

スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも・・・

- * 意識してまばたきをしよう

保護者の皆様へ

色覚検査について

昨年度より希望者対象の色覚検査の実施を開始し、今年度は1年生の希望者を対象に、色覚検査を実施いたします。色覚検査申込書を10月2日に配布させていただきましたので、ご希望の場合は、申込書にご記入の上、10月13日（金）までに担任にご提出ください。

また、昨年度は実施初年度のため、全学年に希望調査を実施しましたので、今年度は1年生のみ申込書を配布しておりますが、2・3年生で、昨年度色覚検査を受けておらず、今年度検査をご希望の場合は、担任もしくは、養護教諭まで個別にご連絡をお願いいたします。

実施日時等については、個別にお知らせいたします。よろしくお願いたします。

保健室