

ほけんだより～10月号～


2020 西中学校 ほけんつ

保健室からのお知らせ

2学期が始まり、ケガが多く
なっています。
応急手当だけで済まないケガも
(病院へ行って、骨折したり縫ったり)
増えてきています。命に関わるような
大ケガを 引きおこさないように
落ち着いて過ごしましょう…!

寒くなると
ケガや
体調不良が
ふえます…

10月10日は目の愛護デーです。

毎日、起きている間に、必ず使っている目 
勉強したり、人の顔色を見たり、TVを観たり、スマホを
見たり… 色々なものを見て、目も疲れています。

この日は特に、早く布団に入り、目を閉じて、
目を休ませてあげましょう。

目を休ませると、脳も休まり、体の疲れが取れやす
くなります。普段から早く寝るように心がけて
元気な体を作ってくださいね ☆



コロナウイルス 目も入口?!

くち はな いりくち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい が のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

からだ なか はい たいせつ
お洗っていない手で
目を触らない

これからインフルエンザも流行するので、Wで予防
しましょう!!!

視力検査の“A”“B”“C”“D”って どれくらいの見え方??

見え方の A B C D

A [1.0以上]

1番後ろの席から
でも黒板の文字は
よく見えています

B [0.7~0.9]

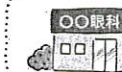
後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板
の見え方は十分
とはいえません



眼科検診で B・C・D と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、
眼科を受診しましょう。

※A以外は受診案内を出しています。