

# 保健通信



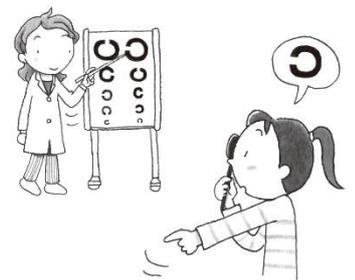
NO.6 令和5年10月20日  
苓北中学校保健室(文責:木村)

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」(涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい)と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。何か1冊読んでみませんか?でも、集中しすぎて夜更かししないように気をつけてくださいね。



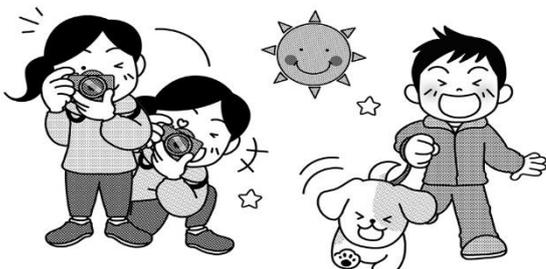
## ◇視力測定を実施しています◇

今週から昼休みの時間を利用して視力測定を実施しています。各クラスを2グループに分けて行っていますので、全校生徒が終わるのは11月初旬頃になります。現在1年生を測定中です。結果は先月行った2学期の身体測定の結果と合わせて「健康の記録」でお返しますので、ご家庭で確認されましたら押印の上学校へ提出して下さいますようお願いいたします。



2学期の視力測定の結果が1学期に続きA(1.0)以下だったお子様は、早めの受診をお願いします。受診されましたら、受診報告書を学校まで提出下さい。

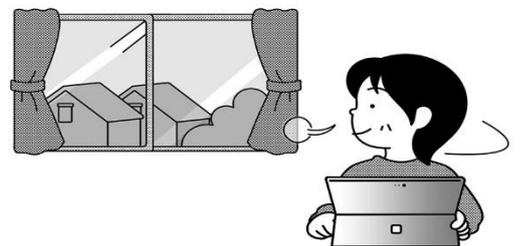
## 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

コロナ禍で  
近視が急増!?

## 時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

## できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、  
やってほしいこと

## 明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

## 苓北中学校保健室から・・・

10月に入っても暑い暑いといっていましたでしたが、朝晩は寒くなってきました。寒くなってくると、頭痛や喉が痛いと言ってくる生徒が増えてきますが、今年は気温の変化に体がついて行っていない人が多いように感じます。例年以上に季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。体調管理には充分注意しましょう。

また、11月から完全冬服になります。準備はできていますか?確認がまだの人は早めに確認しておきましょう。