北島中学校
R2年10月

読書の秋，芸術の秋，食欲の秋・・・。みなさんは，どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり，新しいことに挑戦したり。その先には，きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。１０月１０日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

保護者の皆様

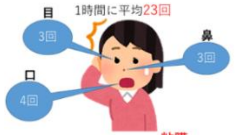
令和２年度の定期健康診断が終わりました

新型コロナウイルス感染症予防のために延期になっていた定期健康診断が，９月２４日（木）の１年生の心電図検査をもちまして全て終了しました。今年度は，従来とは異なる方法（間隔を空ける，無言で受ける等）で行いましたが，ご家庭のご協力のおかげで健康診断を実施できましたことに深く感謝申しあげます。

健康診断の結果は，視力検査と歯科検診結果につきましては，受診者全員に配付しています。また，各検診で受診を勧められたお子様につきましては，できるだけ早めに主治医もしくは専門医に診ていただきますようお願いいたします。

石けんやハンドソープを用いて，しっかり手を洗おう！

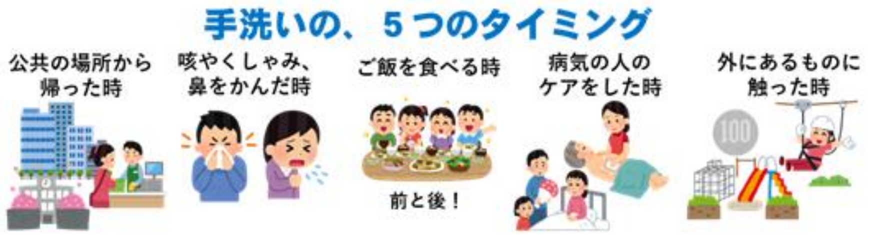
１０月１５日は，世界手洗いの日です。新型コロナウイルス感染症予防について調べていると，厚生労働省のホームページで次のように書かれていました。


目
1時間に平均23回
3回
鼻
3回
口
4回

人は，“無意識に”顔を触っています（１時間に平均２３回）。
そのうち，目，鼻，口などの粘膜は，約４４％を占めています。

10月15日は 世界手洗いの日

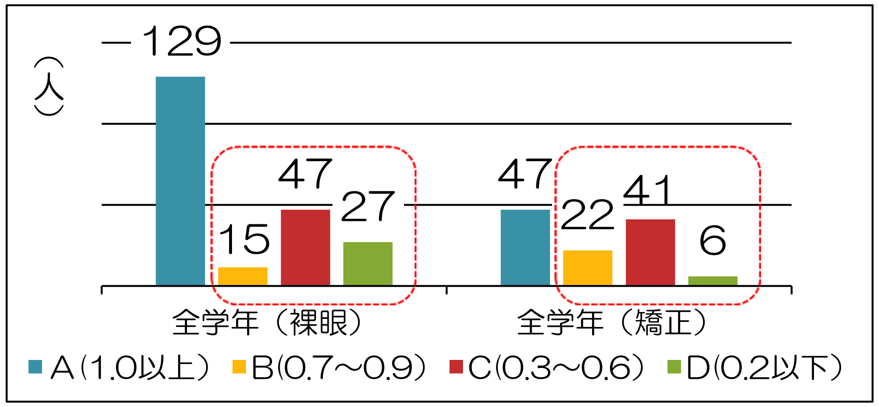
なるべく顔を触らないことも大切ですが，手を清潔に保つことで，接触感染を予防できます。しっかり手を洗うように心がけましょう。


手洗いの、５つのタイミング
公共の場所から帰った時
咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
ご飯を食べる時
前と後！
病気の人のケアをした時
外にあるものに触った時

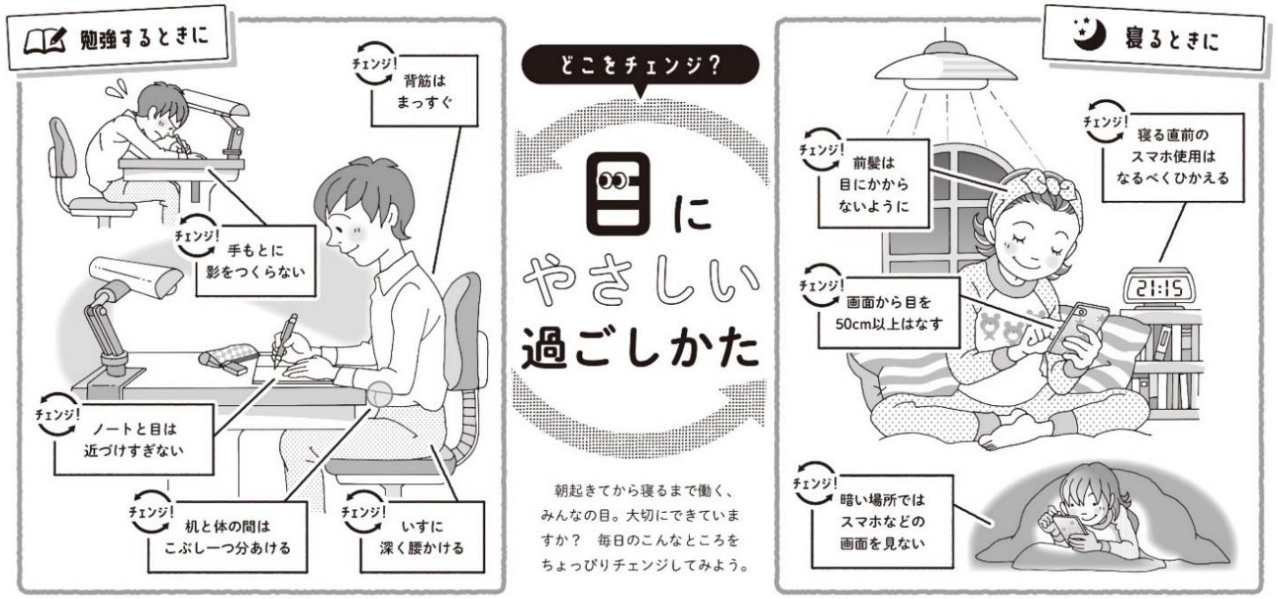
10月10日は目の愛護デー　目をいたわっていますか？

下のグラフは７月に行った視力検査の結果です。裸眼と矯正（眼鏡やコンタクトレンズ）に分けてグラフにしています。左右で視力に差がある場合は，見えにくい方の目で表しています。

それぞれＢ以下の人には，眼科医受診のお勧めをしました。病院受診がまだの人は，これを機に一度眼科の先生にもらってください。結果は学校に知らせてくださいね。



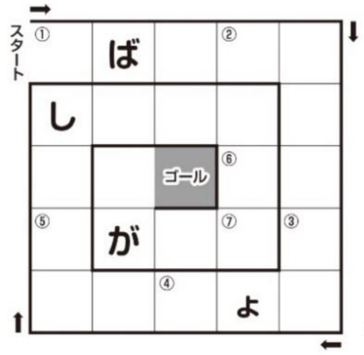
10月10日
目の愛護デー


勉強するときに
チェンジ！ 背筋はまっすぐ
チェンジ！ 手もとに影をつくらない
チェンジ！ ノートと目は近づけすぎない
チェンジ！ 机と体の間はこぶし一つ分あける
チェンジ！ いすに深く腰かける
どこをチェンジ？
目にやさしい過ごしかた
寝るときに
チェンジ！ 前髪は目にかからないように
チェンジ！ 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
チェンジ！ 画面から目を50cm以上はなす
21:15
チェンジ！ 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

朝起きてから寝るまで働く、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。

目の健康 しりとりクロス

目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！



①	ば		②	
し				
		ゴール	⑥	
⑤	が		⑦	③
		④	よ	

クイズ

① 〇〇〇〇は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
② スマホやゲームは目を休めるために適度に〇○〇〇〇をとろう。
③ コンタクトレンズは高度管理〇〇○〇機器。買うときは眼科受診を。
④ はやり目、プール熱…。これらは目に〇〇〇〇が入って起こる病気。
⑤ カメラのレンズにあたる〇〇〇○〇〇〇は厚みで目のピントを調節。
⑥ 目には〇〇を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ〇〇〇〇。

こたえ：① まばたき ② きゅうけい ③ いりょう ④ ういるす ⑤ すいしょうたい ⑥ いろ ⑦ ろうがん