

10月3日は石田中スポーツフェスタ！

熱中症やケガの予防対策をしっかりと行い、仲間と協力して、思い出に残る、楽しいスポフェスにしましょう！



健康安全面の持ち物

- 1、水筒(ハットボトル)【全員】 *スポーツドリンク可
- 2、タオル【全員】

〈その他〉・ぼうし(オススメ)・着替え(必要に応じて)

※体調が悪い時、ケガをしている時は、早めに先生方に相談しましょう

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性あります。



前日は
よく寝ましたか？

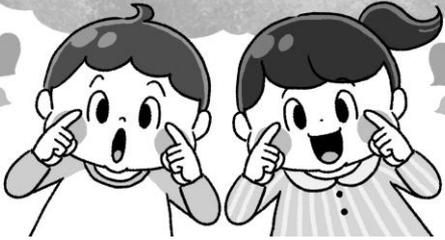
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



準備運動は
しましたか？

急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

10月10日は
目の愛護デー



目を大切に！



度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

秋休みは受診のチャンス！

R7視力検査の結果、1.0未達の生徒は約54%でした。

教室でどの座席からも黒板の文字をはっきりと読むことができる視力は、0.7以上といわれています。現在、約3割の生徒が見えづらい状態で授業を受けていることとなります。

学習面だけでなく、運動面でも視力は重要な役割を果たしています。

眼科で検査を受け、必要があればメガネやコンタクトレンズを使用しましょう。

※受診後は精査結果記録票を保健室に提出してください。

スマホ老眼
に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。