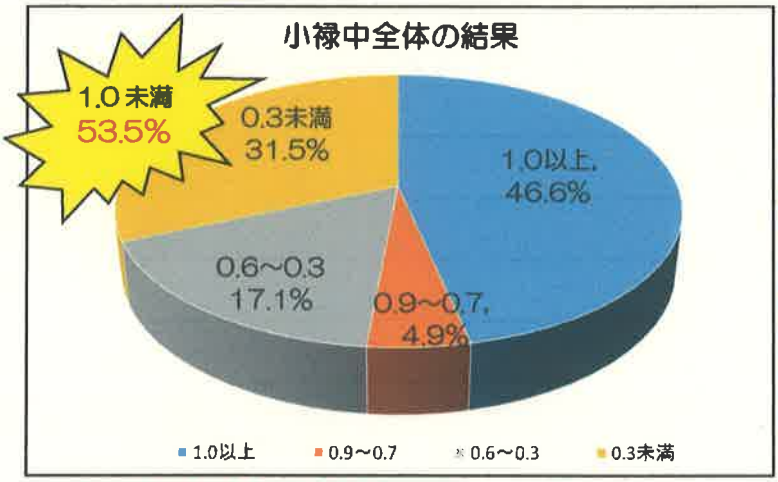
ほけんだより

平成２９年　１０月号
小禄中学校保健室　発行

昼間はまだ暑いものの、朝晩はだいぶ涼しくなり、秋風が心地よい季節になりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋等･･･色々な楽しみかたがありますね。皆さんは、どのような秋を過ごしますか？
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、健康に気を付けながら快適な秋を過ごしましょう♪

平成29年度 視力検査結果

下のグラフは、４月に行われた視力検査の結果です。約 50%以上の生徒が視力１.０未満で、眼科での再検査が必要という結果でした。
視力低下を防ぐために、目にやさしい生活を心がけましょう♪



視力 1.0 未満の人は必ず受診を！

視力低下を放っておくと、どんどん目が見えづらくなり、勉強やスポーツに支障が出てきます。早めに眼科で検査を受けましょう！

※治療報告用紙は、必ず保健室に提出しましょう！

沖縄県の中学生 疾病・異常の割合
１位：むし歯　２位：視力 1.0 未満

☆ 目にやさしい環境を整えよう！

- 本を読んだり、勉強するときは部屋を明るくする
- ノートや本に直射日光が当たらない
- 前髪が目にかかってない

☆ 目にやさしい行動を心がけよう！

- テレビやゲームは時間を決める
- ゲームやスマホは 30 分ごとに 10 分休けいする
- いつも正しい姿勢で
- たっぷり睡眠をとる

☆ 目に必要な栄養をたくさん摂ろう!

- アントシアニン・・・目の疲れをとる
  （なす、ブルーベリー等）
- ルテイン・・・目をダメージから守る
  （ほうれんそう、ブロッコリー、卵等）
- ビタミンＡ・・・粘膜を元気にする、見る力を守る
  （かぼちゃ、にんじん、うなぎ等）

10月15日はなんの日？

ヒント１　日本では誰もが簡単にできること
ヒント２　世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、５歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。
自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と定めました。