

10 ほけんだより

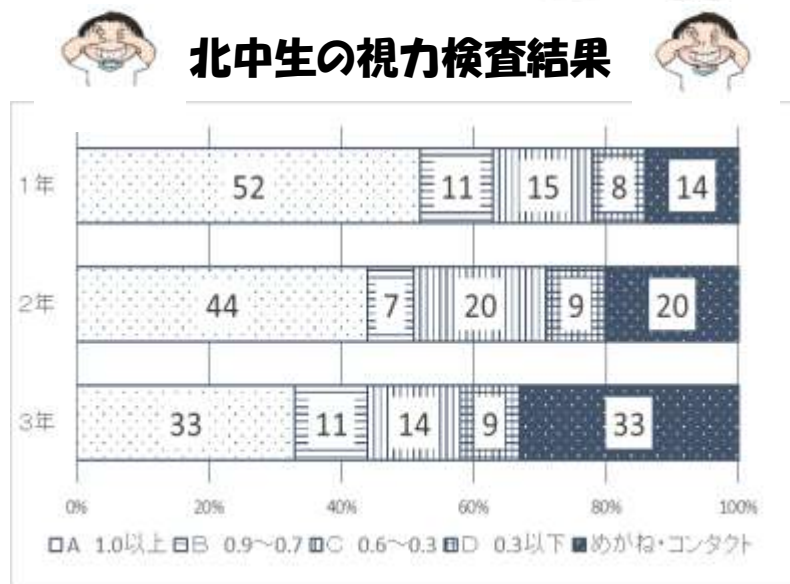
三郷市立北中学校
保健室
平成 28 年 10 月 7 日

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋と秋は様々なことが楽しめる季節。新しく何かにチャレンジするなら今がその時だと思います。暑い日と寒い日の気温の差が大きいです。合唱コンクールも控えているので、風邪をひかないように、手洗いうがいをしっかりとすること、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



右のグラフは、4月に行った北中生の視力検査結果です。

視力が1.0以上の生徒は1年生が一番多いです。学年が進むにつれて、正しい視力の生徒が減ってきています。勉強するときは部屋を明るくしましょう。



ドライアイ放置しないでください

スマートフォンの見過ぎやコンタクトレンズの使用などが原因でドライアイになります。ドライアイがひどいと視力低下などにつながってしまいます。ドライアイにならないために対策をしましょう。



まばたきの回数を増やしましょう。



スマートフォンは適度に使用しましょう。



目に良い食べ物を食べましょう。



蒸しタオルなどで目を温めましょう。

食欲の秋～バランスよく食べましょう～



マイコプラズマ肺炎に気をつけよう!

症状

- ・最初は風邪症状
- ・長引く、乾いた咳が出る
- ・発熱は、微熱の場合もある
- ・朝と夜に咳がひどい

潜伏期間

感染してから症状が出るまでに、2～3週間かかります。(知らずに感染させてしまいます。)

ワクチンはないので手洗いうがいで予防しましょう。

※近隣小学校で流行っている学校があります。

