## すこやか

令和3年5月17日発行 三郷市立栄中学校 保健室

## 視力の低下が気になります

|年生女子は50%以上の生徒が C·D でした。どの学年も B 以下の割合が高く心配です。スマホ等の使い方を見直し、学習に影響が出る前に一度眼科を受診してください。



### 視力検査の結果

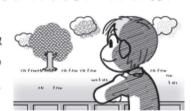


一生使うたった2つの「目」です。 日本人の平均寿命は84歳です。 平均すると、みなさんはあと70年間 「目」を使い続けます。 大切に大事にしていきましょう。

## 遠くを見てリラックス・

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るの

がポイント。1 日に2回ほど取 り入れて、目の 筋肉をほぐしま しょう。



# A B C D 1.0以上 0.9~0.7 0.6~0.3 0.2以下

1 番後ろの席からでも 黒板の文字は よく見えています 後ろのほうでも 黒板の文字は ほとんど読めますが 注意が必要です 後ろのほうでは 黒板の文字は 見えにくいです 眼科受診が必要です

前の席でも黒板の 見え方は十分 とはいえません 眼科を受診しましょう



必ず 50 cm以上離れて見る

2 50 cm 離れてもよく見える文字の 大きさや明るさなどに画面設定を

連続で使用するのは 50 分 以内に

## いよいよ体育祭!

寒暖差の大きい日が続き、体調を崩す人が増えています。

体育祭も近づいてきました。練習や体育祭当日に、けがや病気で参加できなくなる ことがないようコンディションを整えておきましょう。

#### 朝ご飯を食べてください

午前中の体は、朝食の栄養で動きます。 朝食抜きは集中力を欠き、大けがの

もとになります。

#### 水分補給を忘れずに

暑くなり始めのこの時期は 熱中症の危険性が高くなり ます。のどがかわく前に水分を とるようにしてください。

#### 身じたくを整えよう

- ○手足の爪は切ってありますか
- ○靴ひもはゆるんでいませんか
- ○準備運動や運動後のストレッチを しっかりしていますか
- ○汗ふきタオルも忘れずに



## 感染症対策をしっかりと行い、 安心・安全な体育祭にしよう!

- ■練習の始まる前と終わった後は、必ず手を洗おう
- ■当日も必ず検温をして、健康観察カードを

忘れずに持ってこよう

■飲み物は多めに用意しよう

■マスクを2・3枚用意しよう

