

## 生徒のみなさんへ

朝晩の空気が秋らしくなってきました。少しずつ涼しくなってきた、過ごしやすい季節になりますね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・あなたはどんな秋を過ごしますか？

ステキな秋を過ごすためには、健康管理が大切です。手洗いやうがい、消毒などの基本的な感染症対策を続けることと同時に、疲れやストレスをためないようにすることでさらに免疫力がアップします。

また、日によって寒暖差が大きくなることもあります。気温の変化を常に意識しながら、こまめに衣服で調節することも心掛けてくださいね。

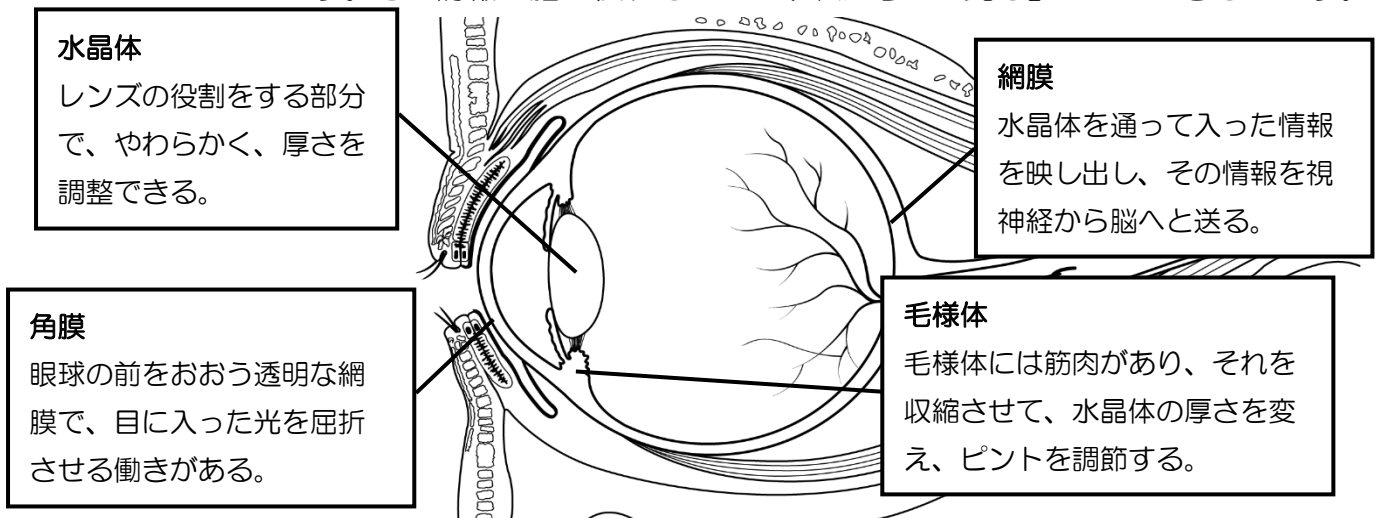
## 10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、横にした形が「まる」目とまゆ毛の形に見えることから、「目の愛護デー」とされています。目を大切にする習慣を身に付けるようにしましょう。

### 目（眼球）のつくりと働き

目の中では、外から来る光が水晶体などを通して、網膜上に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、私たちは「見る」ことができるのです。



## スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは





# 中学生の目の健康を守るために・・・

視力の低下は、生活習慣とともに少しずつ進行していくことが多く、自分でも知らず知らずのうちに進んでいるということが多くあります。

そのため、南中でも毎年、定期健康診断の中で視力検査を行い、視力の低下がみられる生徒には検査結果とともに眼科受診をおすすめしています。

## ● 視力が低下することによる悪影響

- 集中力の低下
- 学力の低下
- 眼精疲労
- 頭痛や肩こり
- 気持ちのイライラなど心の不調



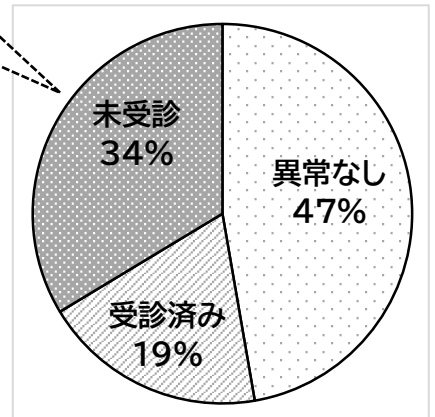
視力の低下によって、様々な心身の不調を引き起こす事があります！

## ● 眼科受診のメリット

- 弱視や斜視、網膜の疾患等の病気の早期発見・早期治療につなげることができる。
- 眼鏡やコンタクトレンズによる視力の矯正が必要かどうか正しい診断を受けることができる。
- 精密検査結果を基に自分の視力に合った眼鏡を作成することができる。
- 視力の低下の進行を予防することができる。

お早めに眼科受診へのご協力をお願いします。

## 本校の受診状況(9/27)



# 引き続き、感染症対策へのご協力をお願いいたします



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス  
人との距離をとる  
(人混みは避ける)



せっけんであら  
石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

## 毎日の起床後の検温及び健康観察に引き続きご協力ください。

- 体がだるい、熱がある、のどの痛みや違和感があるなど、いつもの体調と異なる症状が見られる場合には、症状が軽快してから登校させるようにお願いします。
- ご家族に発熱や咳等の症状が見られた場合には登校を控えるよう、ご協力をお願いいたします。
- 症状がみられる場合は、お早めに医療機関の受診または抗原検査の実施をお願いいたします。

なお、症状やご家族の状況等により、ご家庭での判断に迷われる場合には、学校までご相談ください。

これから冬にかけて、インフルエンザ等の感染症も流行しやすい時期になります。生徒の皆さんが安心・安全に学校生活を送ることが出来るように、改めてご協力をお願いいたします。