



令和2年10月7日

札幌市立新川中学校
保健室

つい先日まで熱中症の心配をしていたことを忘れるくらい急に寒くなってきました。秋の天気は変わりやすいため、気温差も大きいです。

新しい学校生活が6月半ばから始まり今日まで、感染予防を意識した行動を続けているからでしょうか、例年よりも体調を崩す生徒が減っています。

これから風邪の流行しやすい時期を迎えますが、引き続き健康に気をつけて毎日を過ごしましょう。

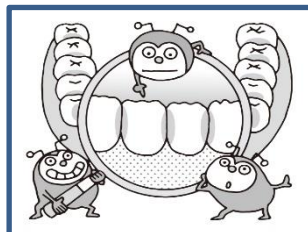


～明日は、全学年歯科検診です！準備をして登校しましょう！～

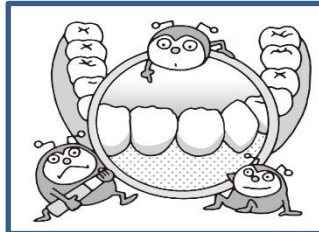
歯科検診の準備は、朝、歯を磨いてくることです。いつもより、ちょっと丁寧に歯磨きをしてから登校してください。＜磨き残しが多いところを丁寧に磨きましょう。＞



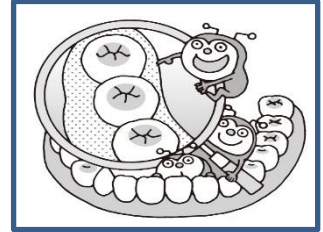
歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のみぞ



感染予防のために、歯科検診の会場では、私語厳禁で検査を受けましょう。

保護者の皆様へ

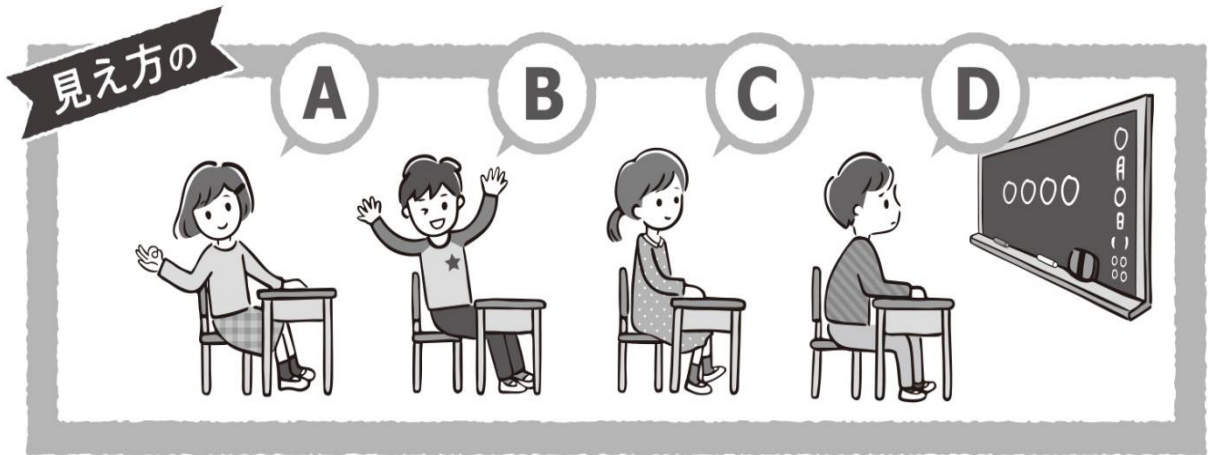
かぜ・インフルエンザ流行期を前に「毎日の健康チェック表」記入継続のお願い

新型コロナウイルス感染症は、市内でも感染者の報告が続いています。全国的にも減少傾向が緩やかなため、これから増えるといわれています風邪やインフルエンザとの見分けが難しくなることが予想されます。現在の健康チェックでは、本人だけでなくご家族の健康状況について、かぜ症状のある場合は登校を控え、家で休養していただくことになっています。秋から冬に向け、気温差も大きく、体調を崩しやすい季節です。どうぞ、引き続き感染予防にご協力お願いいたします。

○中学生の健康話題

「あれ、なんだか見えにくい！？今まで、黒板見えていたのに……。」

「メガネをかけてるから大丈夫。」と書いていても、成長期の視力は変化しやすいのです。「見えにくいな……。」と感じた時は、眼科を受診するチャンスです。メガネを作り替える時期かもしれません。



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

「視力検査の結果のお知らせ」本日配布しました。



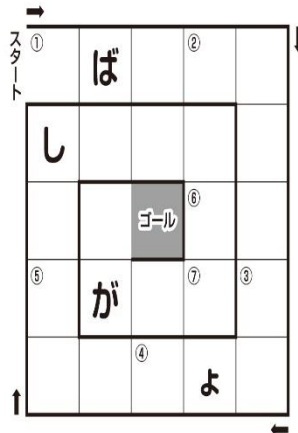
眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ！



クイズ

- ① 〇〇〇〇は涙を目の表面に行きわたらず役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に〇〇〇〇をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理〇〇〇〇機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に〇〇〇〇が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる〇〇〇〇〇〇〇〇は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には〇〇を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ〇〇〇〇。