

保健だより 10月



10月号
No.6
R7.10.27
南陵中学校
保健室

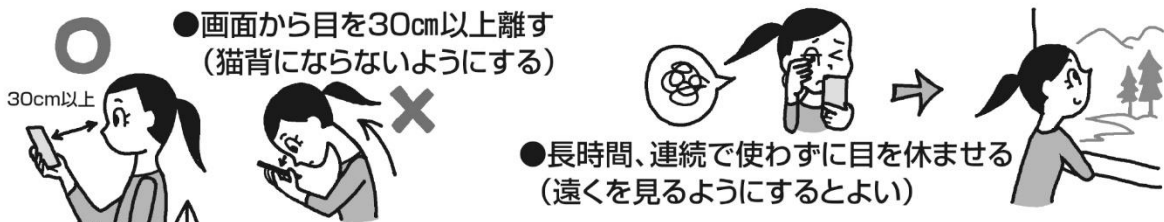
ミュージックに響くきれいな歌声、合唱コンクールを終え、その余韻がまだ残る南陵中です。あわただしかった毎日でしたが、心と体に気を配りながら、無理せず整えていきましょう。まずは、睡眠時間をしっかりととりましょう。

最近、喉の痛みや咳などの風邪症状による体調不良者が増えています。過ごしやすい季節ですが、寒暖差が激しいので衣服の調節に特に気を付けましょう。長袖長ズボンがないと寒い日もあります。保健室に貸し出しの予備がないので、忘れないよう学校へ持ってきてきましょう。

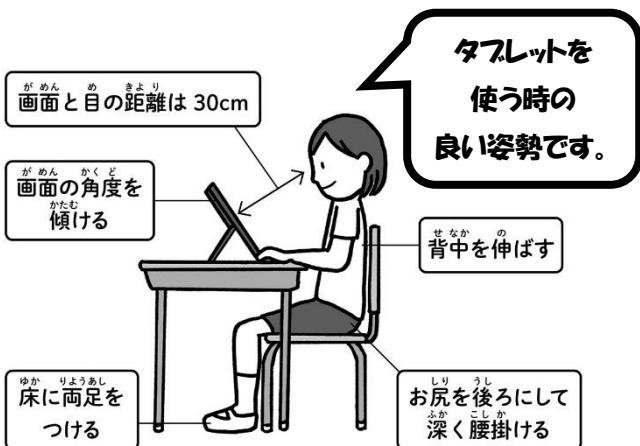


近年、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、「緑内障」や「網膜剥離」などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保ちましょう。

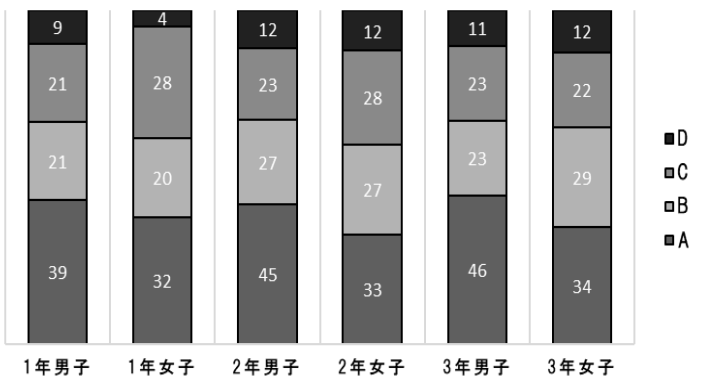
そこで、みなさんの身近なスマホやタブレット、PCを使う時の注意点をまとめました。



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは



【南陵中】4月視力検査結果 (人)



授業中、教室をのぞくと姿勢の悪い人が目立ちます。体幹を真っ直ぐにして正しい姿勢で座ると、疲れにくいものです。**深く腰掛け、背中を伸ばし、先生を見る！** これだけでも姿勢はよくなります。やってみてね。