



令和3年10月1日
宇都宮青葉高等学園
保健室



風が涼しくなり、からだを動かすのが気持ちのいい季節になりました。「スポーツの秋」です。また秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうですね。みなさんは「〇〇の秋」をどのように過ごしますか？いろいろな秋を楽しんで、実り多い季節にしてください！

＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋

見えづらさに慣れていませんか？

視力検査・眼科検診の結果から受診率をみると、まだまだ受診していない人が多いです。

授業の際に困ることはありませんか？また、見えづらいことに慣れていませんか？

本校では裸眼視力両眼A（1.0）以下の場合に治療勧告としています。

裸眼視力B以下の生徒は、早めに受診しましょう。

眼鏡をもっている人は、レンズの交換の必要がないか定期検診してみてくださいね。

視力検査治療勧告者：121名 → 受診33名（27.3%）

眼科検診治療勧告者：21名 → 受診5名（23.8%）

（令和3年9月 日現在）

🌸 体も目も元気のポイント3つ！



季節の変わり目は、風邪などにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・栄養・運動」ですね。実はこの3つは視力低下の予防にも効果があります。

上記の33名のうち、24名が近視です。

みなさん睡眠時間は確保できていますか？

高校生の理想の睡眠時間は7～8時間です★

睡眠：近視の子には就寝時間が遅く、睡眠時間は短い傾向があるといわれています。

運動：屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

栄養：ビタミンAやアントシアニンなどの目によい栄養だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋

ただ マスク正しくできていますか？

はな 鼻からアゴまで覆って、効果的に予防しましょう！



アゴがでている



はな 鼻がでている



ぜんぶ 全部でている



ほお すきま 頬に隙間がある

ドキッとした人はいませんか？

イラストのようなマスクのつけ方では、

よぼうこうか ひく 予防効果が低くなります。

いま ふう かんそう 今から冬にかけて乾燥するシーズンでもあります。

じょうず ちゃくよう かんそう まも 上手に着用し、ウイルスからも乾燥からも守りましょう★



＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋．．＋

がっ 10月17～23日は「薬と健康の週間」です



くすり の 薬を飲むときは水やお茶にしましょう！

ジュースや牛乳は避けてください。

→ジュースが薬を分解したり、効果が弱くなる可能性があります



くすり き りょう 薬は決められた量を、決められた時間に飲みましょう。

“たくさん飲んだら早く効く” ことはないです。

また、“飲み忘れたけど、まあいいか” でもありません。

ただ 正しい薬の飲み方を守り、きちんと効果を得ましょう。

薬は用法用量を守って服用しよう



※友だちと薬の貸し借りをすることは、とても危険な行為です。

しょうせん しはん めくすり じぶん しょう 処方箋・市販・目薬など、自分のものを使用しましょう。