



令和2年10月2日
岩美高等学校



10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

◆スマホ・ゲームは時間を決めて守る！！

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずっと続けることは3大NGです。
3つの約束を守りましょう。

①適度に明るい場所で ②目と画面は50cm以上離す ③連続使用するのは50分以内に



◆正しくメガネ・コンタクトレンズを使おう！！

○度があっているかチェック

☐ 黒板の字が見えにくい

☐ ぼやけて見える

☐ 肩がこる

☐ 頭が痛くなる

☐ 目を細めると見えやすい



○コンタクトレンズのケアをできているかチェック

☐ 目に異物感や違和感がある

☐ 目が充血

☐ 目がかすんだり、くもったりする

当てはまることがあれば眼科へ

◆最近の保健室の様子

教育相談室の本を一部、保健室に移動しました！！気になる本があったら、手に取ってみてくださいね。



～保健室からのお願い～

1学期の歯科検診の結果「要受診」の人を対象に、受診の有無を確認していますが、未受診の人が多いようです。必ず受診をしてください！！

☆感染症予防対策について☆

秋から冬にかけて「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」が同時に流行するおそれがあります。発熱やせきなど症状がよく似ているため、対応が難しくなると懸念されています。

引き続き「新しい生活様式」を実践しましょう！

こまめな手洗い

マスクの着用

ソーシャルディスタンス

「3つの密」を避けての行動

