

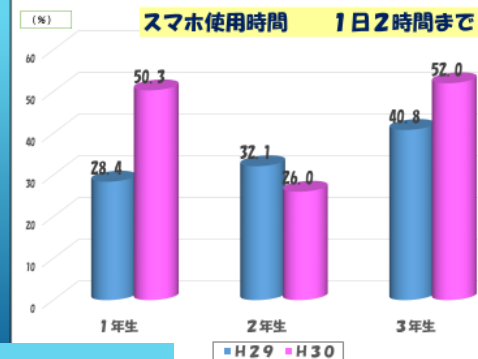
保健便り

発行：八頭高等学校保健室 <10月号>

10月保健目標 目の健康について考えよう

保健委員会が毎週水曜日に行った
スマホ調査の結果についてお知らせします。

八頭高校生みんなで、スマホの適正利用について考え、
取り組み、一人一人の時間を大切にしましょう。



1日2時間までの使用は1年生
と3年生がよくなっています。
2年生ファイト！！



22時以降に使っている人が多いです。
みんなで守りましょう。
スマホ使用は22時まで！！



翠陵祭（学校祭）展示発表で、保健
LHRで各クラスから出た「スマホ
標語」「マイボトル標語」を展示し
ました。

展示した標語（スマホ利用について）の一部を紹介します。

～保健便り6月号にも標語を掲載しています。～

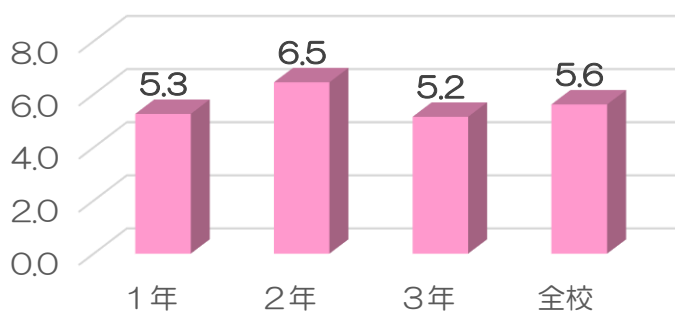
- 携帯は学力低下のもとですよ。10時以降は控えめに
- ブルーライトは 目にブルー
- 受験やめますか それとも スマホやめますか
- スマホ利用 減らせばきっと 学力アップ
- スマホとの距離感として いい暮らし
- 時間見て 今 すべきことを考えよう 時間見て スマホ利用は ほどほどに
- 変えようよ スマホ時間を勉強に
- 守ろうよ 2時間厳守 スマホ使用



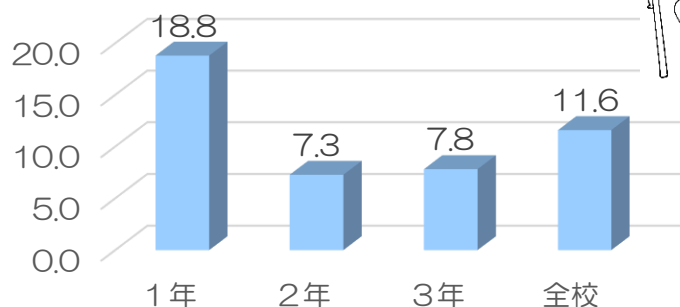


判定B、C、D（1.0未満）だった生徒には、1学期に通知しています。視力低下のままでは、学習等に支障が生じます。眼科を受診し、適正視力になるように調整しましょう。

視力検査後の受診率



歯科検診後の受診率



受診が必要な生徒には、歯科検診後通知しています。口腔内の衛生状況は、全身の健康にも影響します。早期受診をお願いします。



受診済みになりましたら、治療完了の用紙を学校に提出してください。

寒暖の差が大きいこの頃、体調を崩し、欠席したり、保健室で休んだりする生徒が多くみられるようになりました。家で過ごすときや学校生活における服装の工夫をするのも体調管理には大切なポイントです。



感染症予防の基本
「手洗い」

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができたなら。年間100万人の子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければならない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

～日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクトHP トップページより引用～