

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室
平成 29 年 1 0 月 5 日

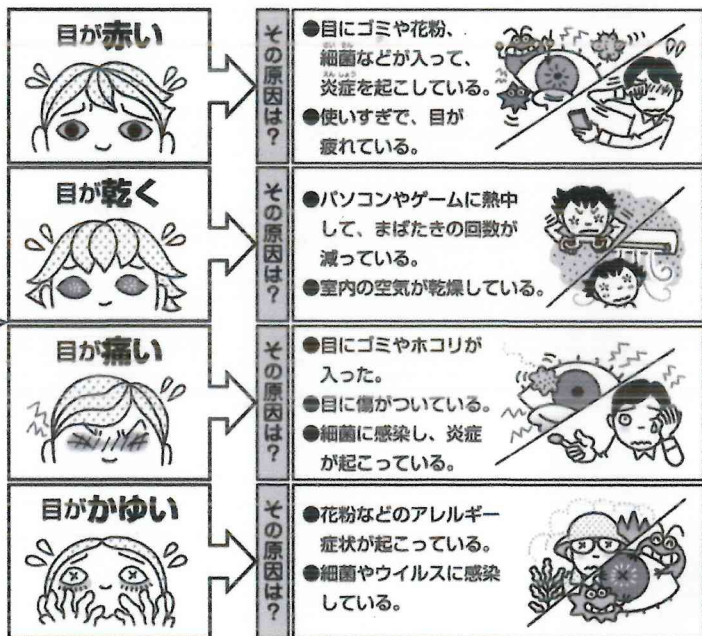
暑さも一段落し、涼しくなってきました。過ごしやすい時期なので、読書やスポーツ、勉強、といろいろなことに取り組んでみましょう。

今月の保健目標 目を大切にしよう

★ 10 月 10 日 目の愛護デー ★

今月は目の愛護デーがあります。最近ではゲームやスマートフォンの影響で、目が疲れたと訴える生徒も多くなっています。目の疲れが進むと、頭痛や肩こりの症状が出る場合もあります。ゲームやスマートフォンを使う場合は時間を決めて使しましょう。そして時々休憩を入れて、目を休めることも必要です。目を大切にしましょう。

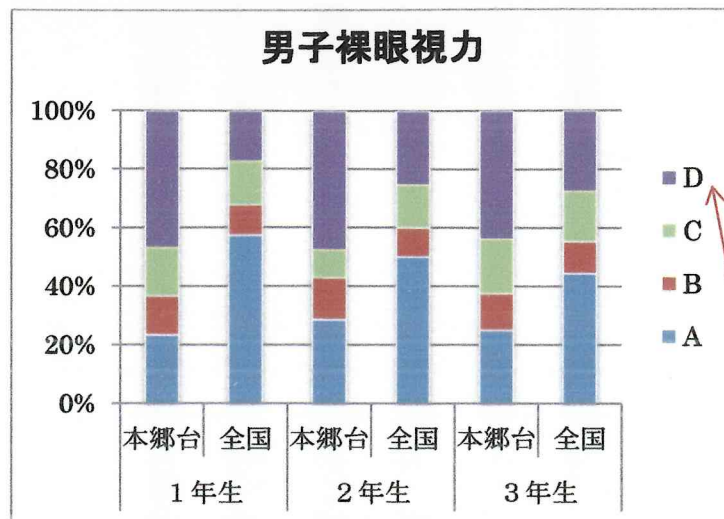
気になる
こんな
目の症状



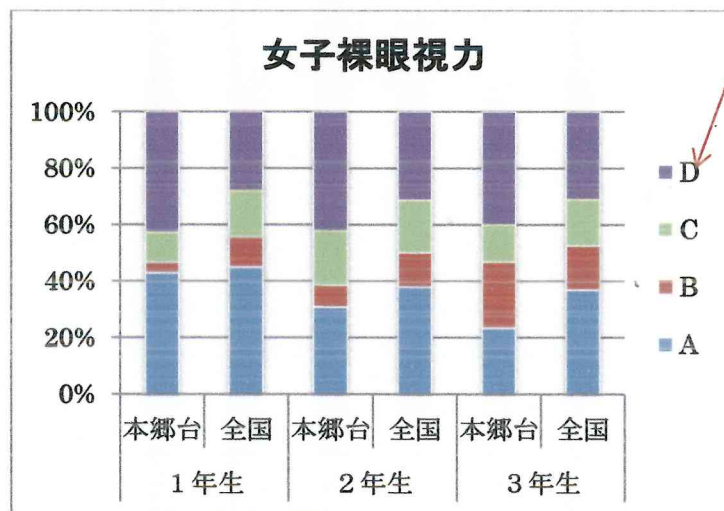
気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

本郷台中 裸眼視力検査結果

春に行われた本校の視力検査の結果です。裸眼視力を全国平均と比較してみました。視力が左右で違う場合は低い方で集計しています。



D : 0.3が見えない
C : 0.3が見えた
B : 0.7が見えた
A : 1.0が見えた



本郷台中の生徒は全国平均と比べると視力の低い生徒が多いです。どの学年も、全国平均よりD判定の生徒が多くなっています。

★視力検査をしたい人は保健室へどうぞ★
保健室ではいつでも視力検査ができます。昼休みや放課後に来てください。(けが人や病人がいる時はできません。)