

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

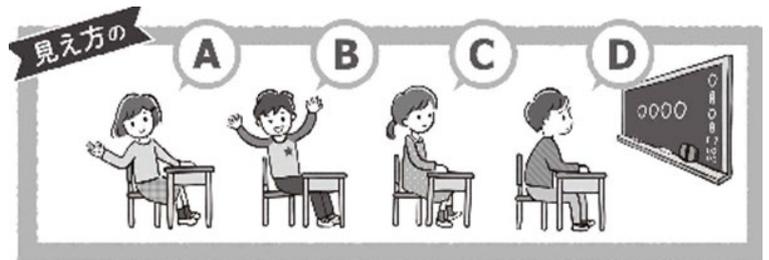
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 〇年〇組さんの受診率

〇〇%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 何の数字？

## 1分間に20回、1時間に1200回、1日に1万9200回、1年で700万回

正解は、まばたきの回数！

人はまばたきをすることで涙の膜で目をおおい乾燥などから目を守っています。しかし、スマホやゲームなどの画面をじーっと見ていると、まばたきの回数は減り、目の表面が乾燥し、傷つき、ドライアイになってしまいます。

また、まばたきをすることは目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れており、その状態が続くと目の疲れ(眼精疲労)につながり、頭痛や肩こりなどを引き起こします。

しかし、まばたきをすることで目の周りの筋肉が動いてストレッチをしているような状態になり目が休まります。意識してまばたきをするとともに、他にもこの3つをして目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

### アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずについついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいます。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

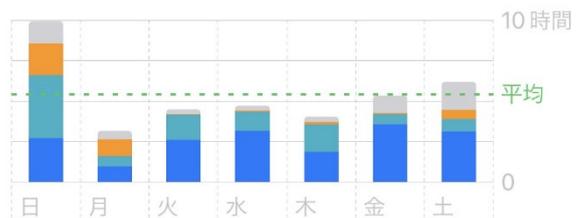


### 《スクリーンタイムをウェッジに》

先週の平均

5時間24分

↑先週との差は30%



SNS 17時間55分 エンターテイメント 10時間21分 旅行 3時間51分

スクリーンタイムの合計 37時間51分

スマホを使っているようで、スマホに使われていた。なんてことはありませんか？

自分がどれだけアプリに時間を費やしているか、一度確認してみましょう！

#### 【設定方法】

- 1.好きなアプリを長押し
- 2.ホーム画面を編集
- 3.右上の+を押す
- 4.ウェジットを検索で「スクリーンタイム」と検索
- 5.「スクリーンタイム」をウェジットに追加



# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

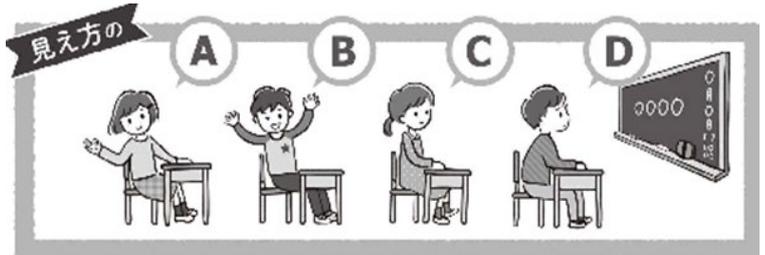
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 1年1組さんの受診率

# 5.3%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

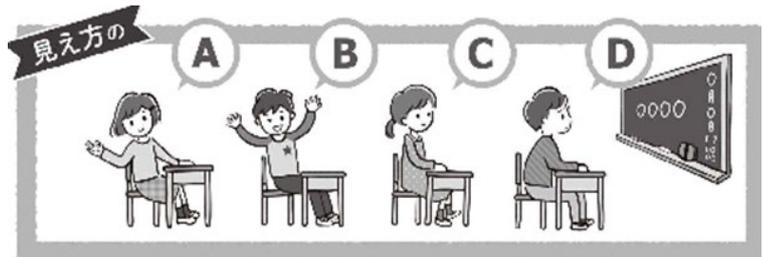
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 1年2組さんの受診率

# 13.3%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

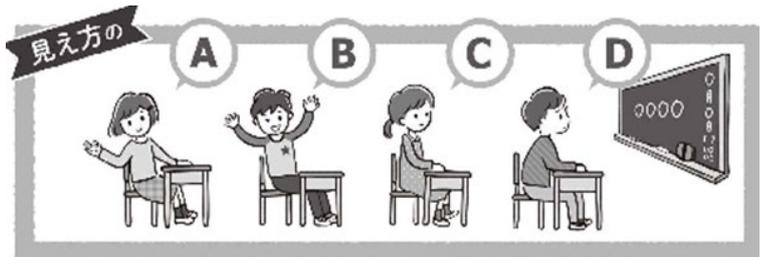
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 1年3組さんの受診率

# 36%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし…」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

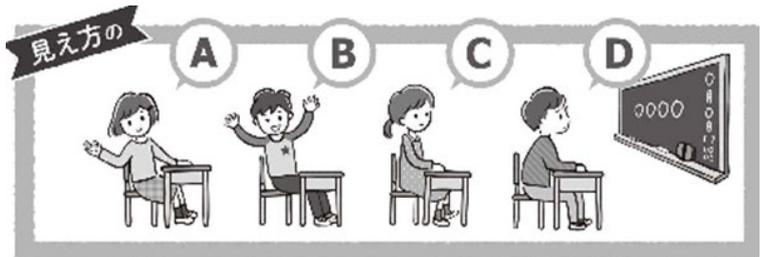
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 1年4組さんの受診率

# 23.5%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因とされています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし…」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

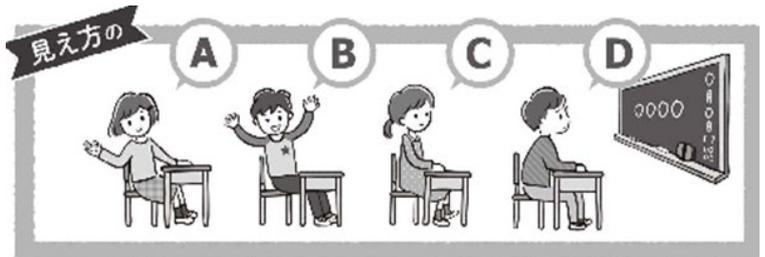
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 1年5組さんの受診率

# 40%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

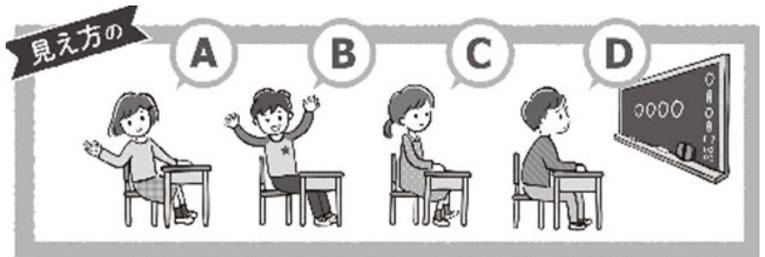
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 2年1組さんの受診率

# 10%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

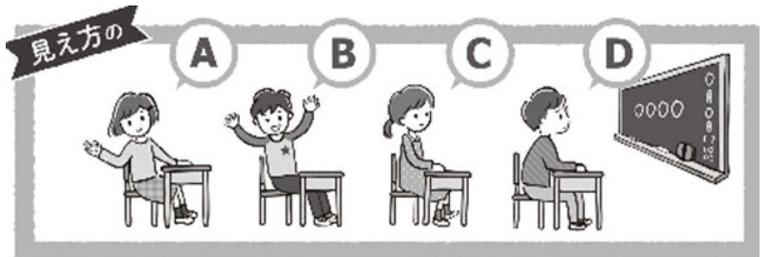
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 2年2組さんの受診率

# 10.5%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

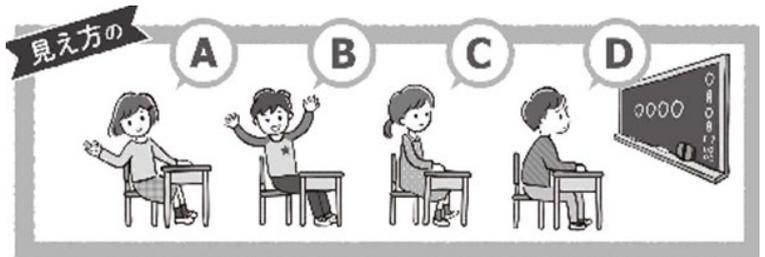
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 2年3組さんの受診率

# 27.3%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし…」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましよう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましよう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

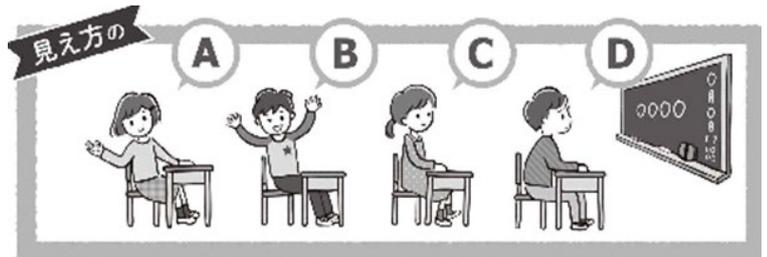
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 2年4組さんの受診率

# 12.5%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

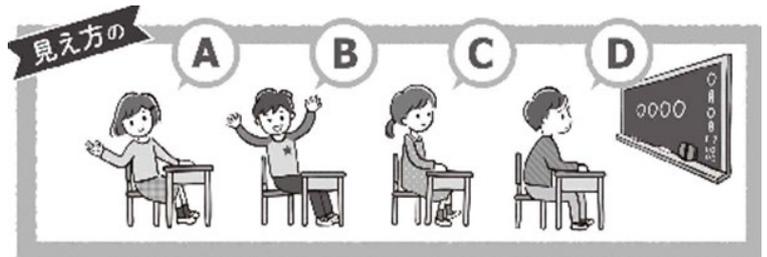
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 2年5組さんの受診率

# 5.3%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接につながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

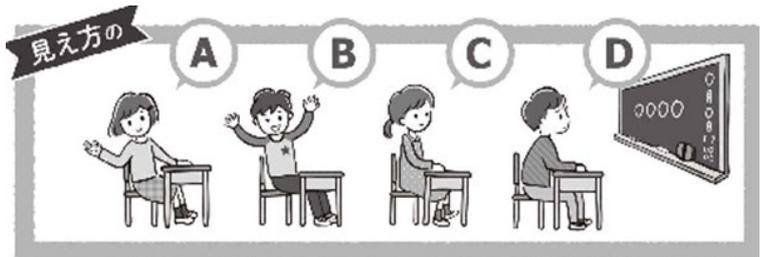
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 3年1組さんの受診率

# 28.6%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

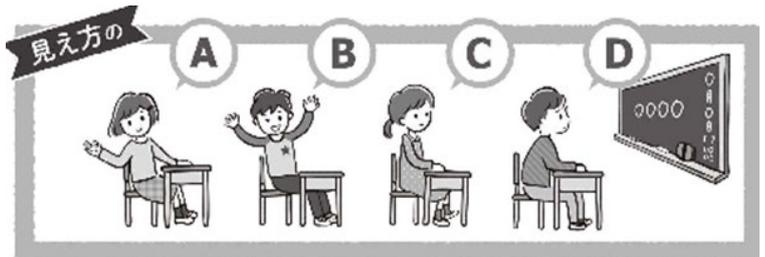
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 3年2組さんの受診率

# 23.5%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし…」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょ。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょ。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

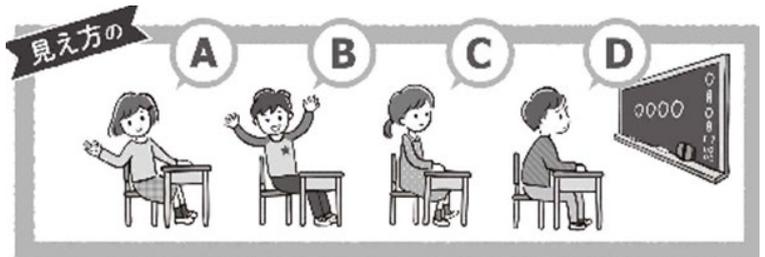
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 3年3組さんの受診率

# 21.7%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましよう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましよう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

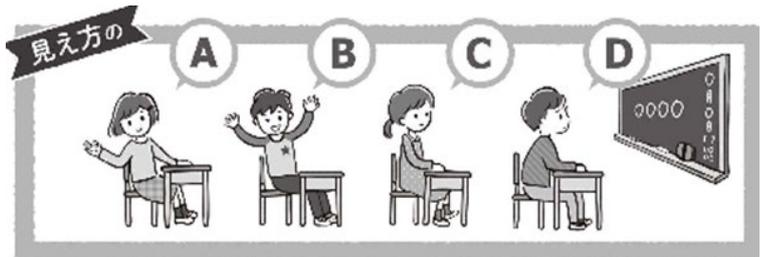
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 3年4組さんの受診率

# 26.1%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし・・・」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。

# 保健通信 10月

令和6年10月1日発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

やっと夏の終わりをを感じるような、過ごしやすい気候になってきました。季節の変わり目は体が環境の変化について行けず、体調を崩しやすい時期です。体と心は密接なつながりがあります。心身の不調を感じる前に、自分なりの気分転換やリフレッシュ方法を試してみましょう。人に話すことも対策の一つです。感じている体や心のモヤモヤを言葉で表現してみましょう。ため込みすぎる前に信頼できる友達や周りの大人に頼って話してみてくださいね。

## 10月の予定

### 健康教育講演会

「おとなになるまでに知っておきたい

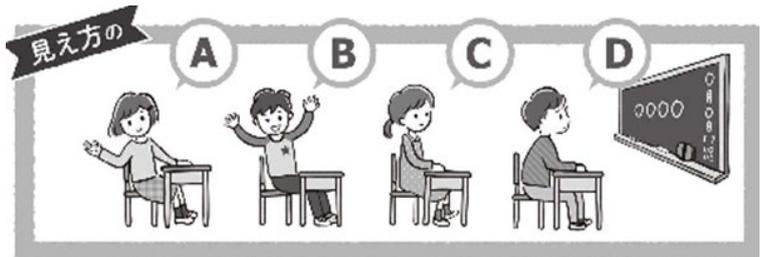
女性のカラダと健康のこと」

日時：10月29日(火) 6・7時間目

講師：成田産婦人科 伊藤 知華子 医師

### 眼科未受診者再勧告について

視力 C・D かつ眼科未受診の人に、再度、視力検査結果のお知らせを配布します。受診の予定をお家で相談して、受診報告は随時保健室に提出してください。



A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視  
47%

近視性  
乱視  
36%

遠視性  
乱視  
4%

混合  
乱視  
4%

### 3年5組さんの受診率

0%

上のグラフは、受診してくれた人の診断結果です。

今回の受診で、新たにめがねやコンタクトレンズの処方を受けた人や、度数の変更を受けた人もいました。

視力矯正なしで、ピントの合いづらい生活を続けると、眼精疲労による頭痛や肩こりで体調を崩したり、さらなる視力低下をまねくことにつながります。

また、近視は緑内障という目の病気のリスクファクター。緑内障とは、視神経や視野に異常をきたす病気で、日本人が失明する最も多い原因と言われています。若年層でも、強度の近視や遺伝などにより発症する恐れがあります。

「生活には困ってないし…」と受診を先延ばしにせず、目の病気の予防のためにも眼科でしっかり見てもらいましょう。