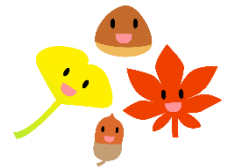




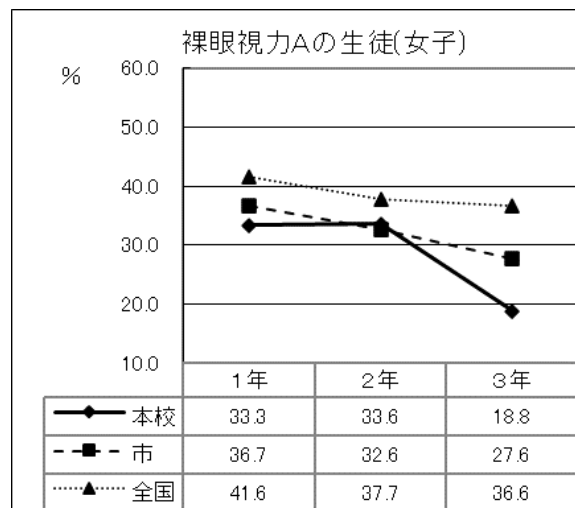
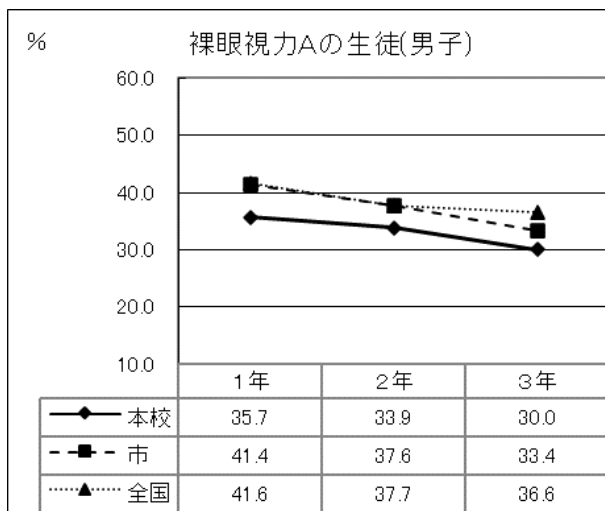
習志野市立第一中学校

朝晩を中心に、だいぶ涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになってきましたね。
秋といえば、読書の秋や運動の秋、芸術の秋など、いろいろな秋がありますが、みなさんは
どのような秋にしたいと考えていますか？実りの多い秋になるといいですね。



今月の保健目標 視力低下を防ぐ生活を心がけよう

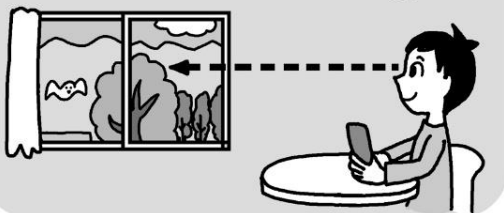
4月の視力検査の結果、一中生は市内平均と比べ、裸眼視力 A (1.0以上)の生徒が少なく、これは例年同じ傾向がみられます。中学入学時点では、裸眼視力 A の生徒も、3年間で視力が落ちたという声もよく聞きます。



* 市内平均はR4年度のもの、全国平均はR3年度のものです

【20-20-20ルール】を
知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます

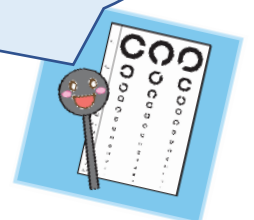


※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。



視力検査は、いつでも保健室で受けられます。気になる人は、昼休みや放課後に測定しに来てください。

また、10月は保健委員会でも視力に関する話や目の体操などを紹介していきます。お楽しみに☆



10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で
- 用法・用量を必ず守る
- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

薬は指定されたタイミングを守って飲もう



保護者の皆様へ

<ス

ポーツ振興センターの申請について>

- 学校管理下でのけがの場合、「子どもの医療費等助成制度等」（受給券）は使用しないでください。もし、受給券を使用された場合は、保健室までお知らせください。
- 給付の対象となるのは、保険の範囲内のものになります。自由診療分は対象外になりますので、医療機関等で確認ください。
- 申請しそびれているものはありませんか？スポーツ振興センターでは、給付事由が生じた日から2年間請求を行わないと時効になってしまいます。時効直前のご提出で書類に不備があった場合、時効を過ぎてしまう可能性も

もう一度ご確認ください！