

ほけんだより 10月

令和3年10月8日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 小倉 幸恵

～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています～

体育大会お疲れ様でした。大きな怪我や不調等起こすことがないように、「いつもより早く寝た」「朝食をしっかり食べてきた」など、各自で工夫した声がたくさん聞けて、大変良かったです。

これからも行事の有無に関わらず、毎日健康に過ごせるように自己管理を継続しましょう。

また、朝昼夜と気温差が大きい日が続きます。登校する際は、衣替えの規則にのっとり、風邪をひかないよう下着や肌着等で体温調節するようにしましょう。



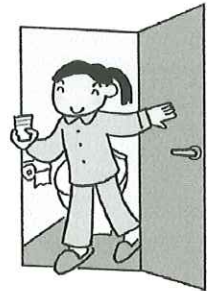
再々検尿について

例年、1次検尿2日間・2次検尿1日で終了ですが、コロナ禍により提出できなかったケースがありました。

大切な検査ですので、一人でも多く受検できるよう検査会社と相談の上、**10月12日(火)**に再々検尿を設定しました。

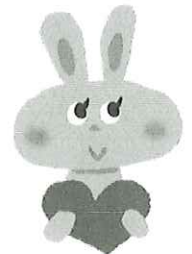
対象者には、10月11日(月)にお知らせを配布します。

*現行、今年度のみの特別措置となりますので、ご理解とご了承のほどよろしくお願いいたします。



女子生徒・保護者の皆様へ

京都市では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、様々な理由で困りや不安を抱える女性に寄り添った支援窓口を設置しています。ウイングス京都をはじめ市内各所で令和4年3月まで生理用品を提供することを通じて、支援窓口をご案内しています。



その一環として、学校でも、困りや不安を抱える生徒(ご家族)に寄り添った方法で、生理用品を提供します。必要な人は、保健室に声をかけてください。

*詳しくは、7月の三者懇談会時にお配りしたプリントをご覧ください。

*紙袋に入れてお渡ししますが、気になる場合は家から袋等を持参してください。

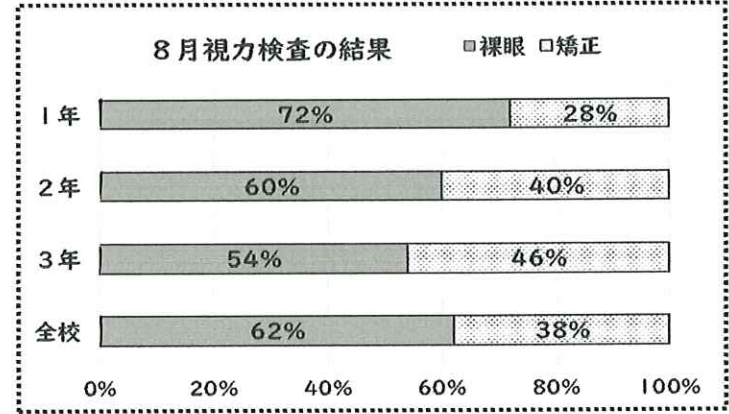
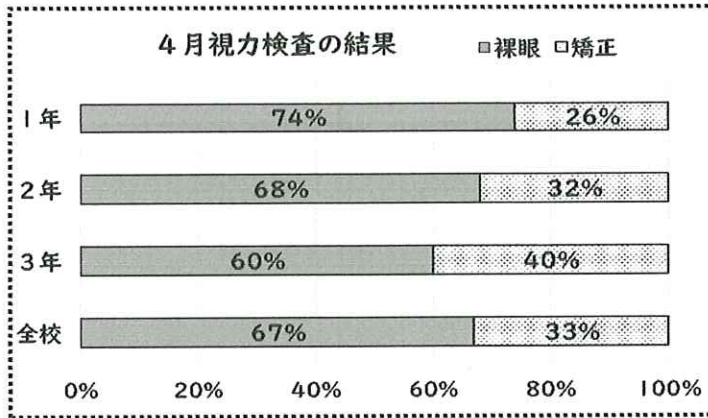
視力検査の結果より

10月10日は目の愛護デーです。

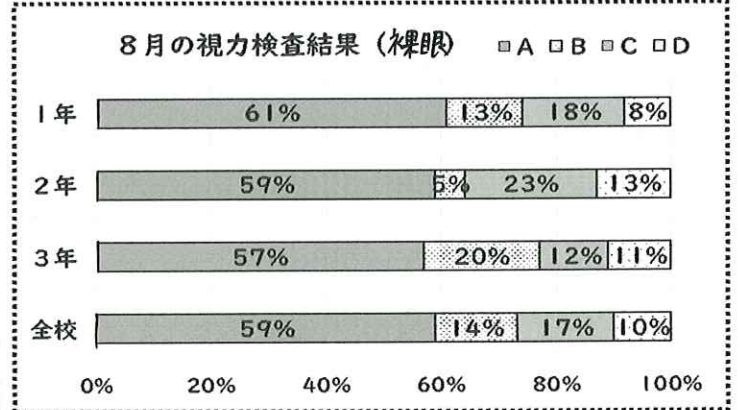
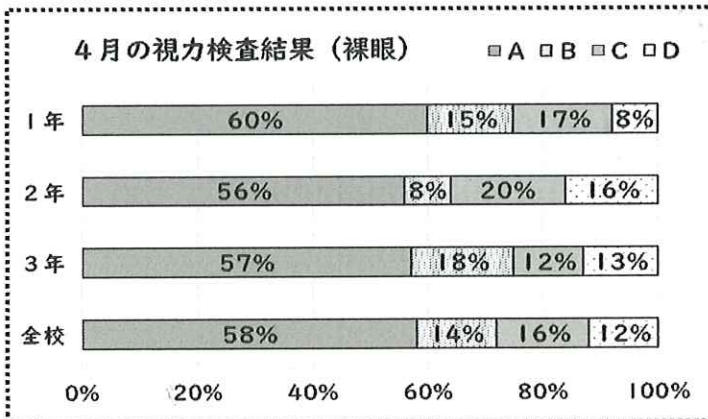
松尾中学校の4月・8月（夏休み明け）の視力検査の結果を裸眼・矯正（メガネ・コンタクト）別に見てみましょう。



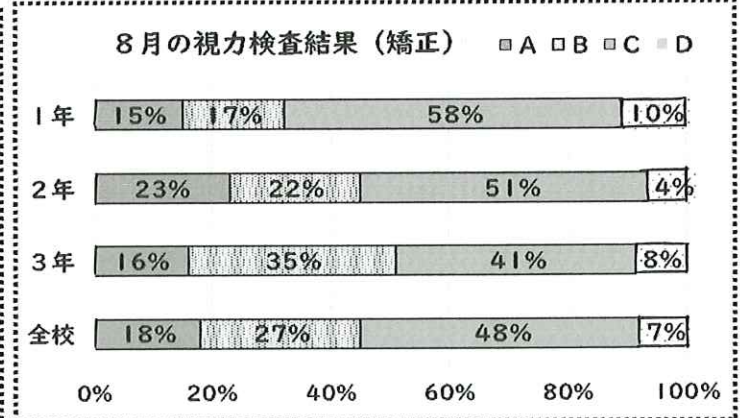
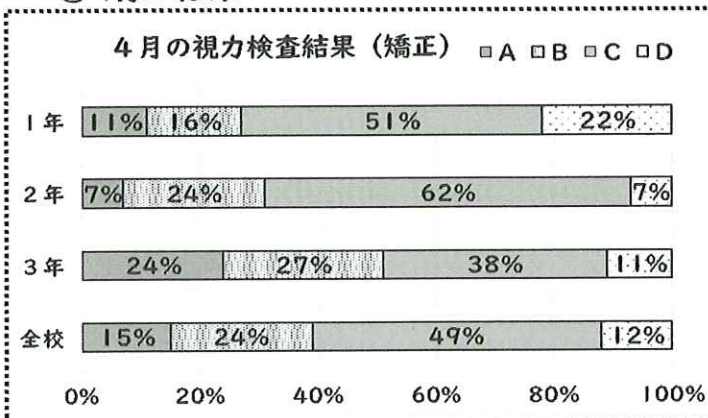
① 裸眼・矯正別



② 裸眼結果



③ 矯正結果



- ・4月から夏休み明けにかけて、裸眼から矯正に変更した人が増えています。
- ・学年があがるごとに矯正使用率が上がっているのが分かります。
- ・タブレットやPC端末を利用する時間が増え、視力低下やドライアイ等が懸念されています。

① こまめな休憩で目を休める②目をぐるぐる回すなどの目の体操③遠くを見つめる④画面の明るさを調整する④姿勢を正して至近距離で画面を見ないようにする等が効果的です。