

10月の健康・環境目標

- ① 目の健康について考えよう
- ② 校内美化について意識しよう

令和5年度 学校環境衛生活動「特選校」を受賞しました！

岐阜県学校保健会より、5年連続で学校環境衛生活動「優良校」を受賞し、今年度からは「特選校」となりました。

生徒会、保健委員会、美化委員会等の委員会活動が主体的に継続して行われていることや、ゴミの分別や毎日の熱心な清掃活動等、学校全体で環境衛生活動に対する取り組みが評価されました。今後も校内美化と環境衛生の向上に努めましょう。

校内美化のためには、北高生1人1人がマナーを守って行動することが大切です。

★校内の自動販売機で購入したものは、付近に設置してあるゴミ箱に分別して捨てましょう。

★ペットボトルや缶は洗ってから捨てましょう。



今年度の[視力検査]の結果です

メガネやコンタクトの調整が必要と思われる人

矯正CD 5%

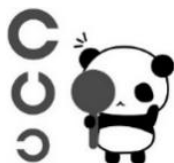
メガネやコンタクトが必要と思われる人

裸眼CD 3%

10月再検査後の結果

裸眼AB 25%

矯正AB 67%



A: 1.0 以上
B: 0.9~0.7
C: 0.6~0.3
D: 0.2 以下



5月・6月に視力検査を行い、C・Dの人には受診勧告を行いました。視力がC・Dの状態は、ホワイトボードの文字が見えにくい等、授業への影響はもちろん、思わぬ事故や怪我を起こしかねません。

10月の再検査で受診勧告をされた人は早めに受診をしましょう。

また、視力検査以外の健康診断で、受診勧告書を貰った人も同様に、早めに病院を受診して、報告書を提出してください。



スマホやタブレットから目を守ろう！

★良い姿勢で

画面を見る時は背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

★遠くを見て目を休める

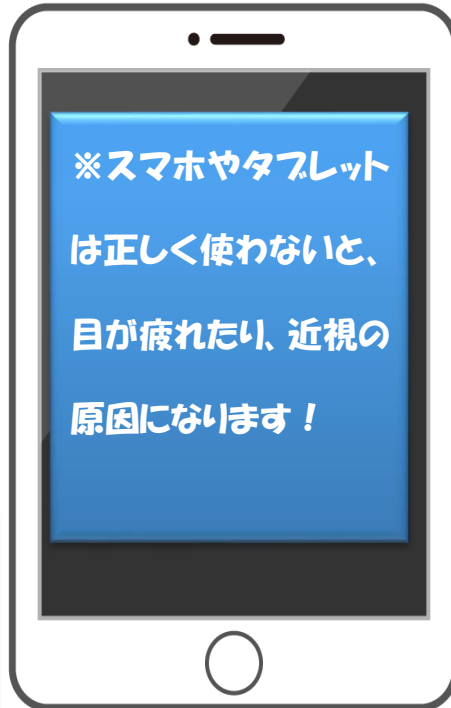
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを見て、目の筋肉をゆるめましょう。

★寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

★目に良い食べ物もとろう

人参、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



★長時間見ない

近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を話して休ませましょう。

★まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイの原因になります。意識してまばたきをしましょう。

★睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜更かしせず早めに寝ましょう。

★適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因になります。体を動かしてリフレッシュしましょう。

★目に合ったメガネ・コンタクトを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測定しましょう。



インフルエンザ予防接種について



インフルエンザが岐阜県内でも既に流行しています。これからの季節はインフルエンザの感染拡大が心配されますので、感染予防の徹底をお願いします。

感染予防の1つとして、インフルエンザの予防接種が10月より開始されています。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかること、ワクチンの供給量が尽きる可能性もあることから、早めの接種をおすすめします。特に受験を控えている3年生は、早い時期に接種をしましょう。

Q ワクチンにどのくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げると言われています。重症化予防にも効果があります。