



令和5年10月3日  
北区立堀船中学校  
保健室

## インフルエンザやコロナウイルス 感染症に注意しよう！

少しずつ涼しくなってきましたね。夏休みの間に崩れてしまった生活リズムがなかなかもとに戻らなくて、寝不足やなんとなく体がだるいなど、体調のすぐれない人が多いようです。この時期は寒暖の差が激しく、体が疲れていると抵抗力が弱くなって、インフルエンザやコロナウイルス感染症などにかかりやすくなります。また、区内の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖がでています。予防には、手洗い・うがいはもちろん、食事・運動・休養の生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることもかせません。「調子が悪いな？」と思ったら無理をしないで、しっかり睡眠をとって休養をこころがけましょう！

### 勉強中の照明

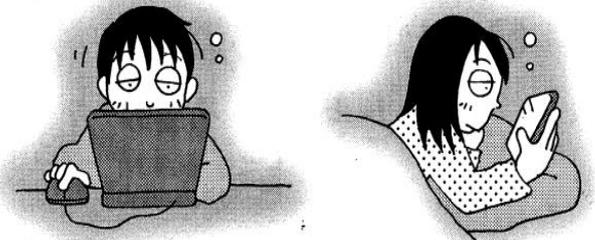
細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！



### 寝る前の メール・ゲーム・SNS...



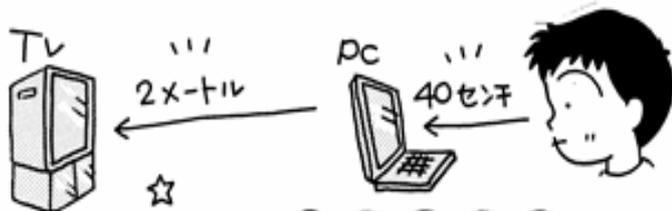
睡眠障害につながるよ...

## 10月10日は目の愛護デー 目にやさしい生活を心がけていますか？

### ☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう！

### メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

# 令和5年度視力検査の結果

堀船中の視力検査の結果から、特に1年生の半数以上が1.0以上で、全体的に1.0以上の人の割合が高い傾向が見られます。

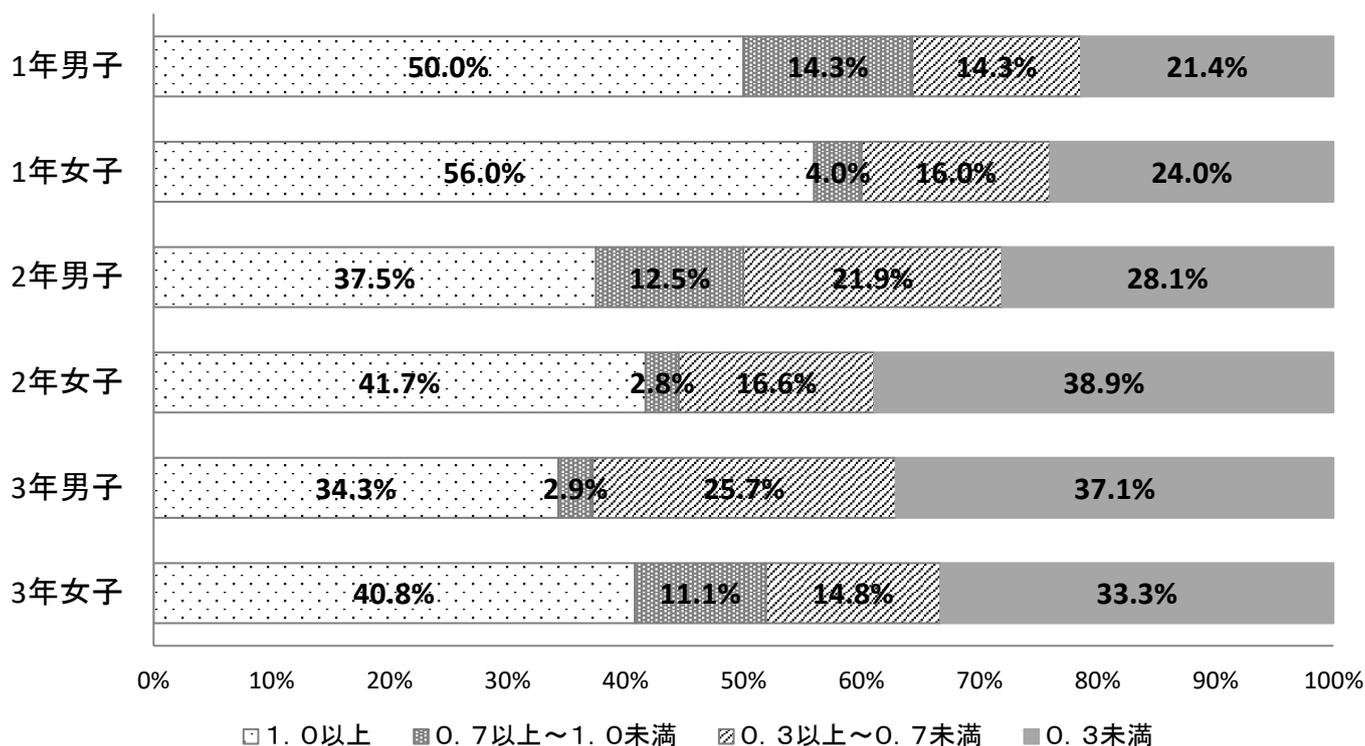
また、堀船中の視力の割合を東京都と比較してみると、堀船中は1.0以上の割合が東京都よりも高く、良い結果です。

しかし、0.3未満の割合も東京都より少し多いため、目の良い人と悪い人が極端に分かれる傾向が見られます。

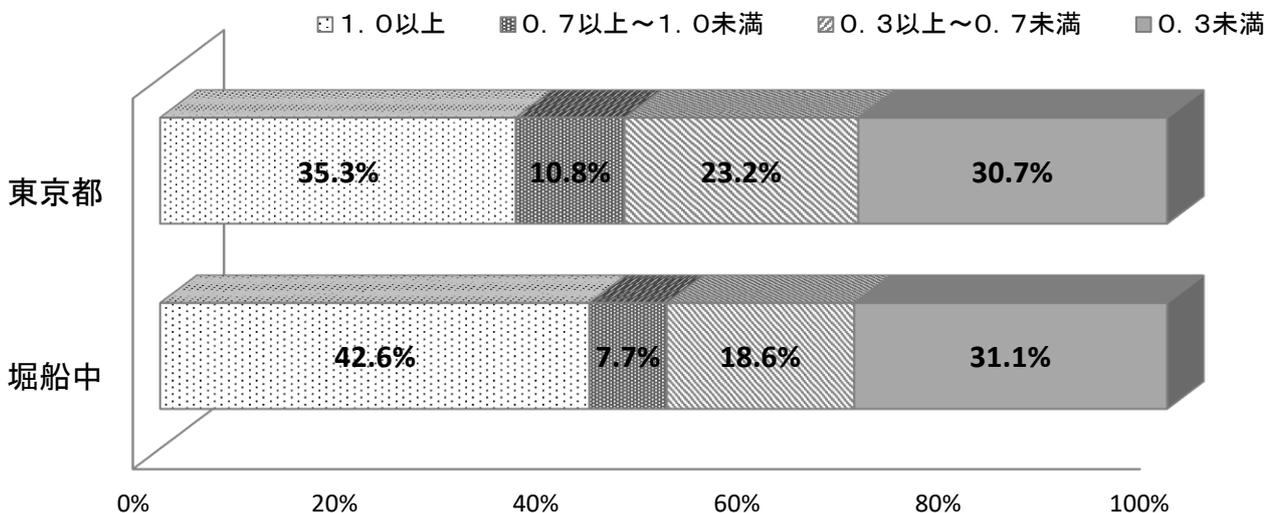
この機会に、目の健康について考えて、自分の生活を見直してみましょう。



## 【学年男女別視力検査結果の割合】



## 【東京都と本校の視力の割合の比較】



※「視力の割合」については令和3年度の東京都の結果を使用しています。