



桐蔭高校
保健室

10月10日は、『目の愛護デー』です。スマホやタブレットを使用した作業が増え目が疲れている人も多いと思います。目を大切にしたい生活をしましょう。

1. 本校視力測定結果 (R7.4月実施)

(左右悪い方の視力でみています)

A (1.0以上の者)	336人	41.0%
B (0.9, 0.8, 0.7の者)	194人	23.7%
C (0.6, 0.5, 0.4, 0.3の者)	233人	28.4%
D (0.2以下の者)	57人	6.9%

上記の表は、4月に行った視力検査結果です。コンタクトやメガネ利用者は、利用したまま測定しています。視力 C・Dの人には、すでに受診のお勧めをしていますが、受診がまだの人は、黒板の字が見えにくいなど不都合が起きていることが考えられますので、専門医で治療または指導を受けられることをお勧めします。

2. スマホやタブレットの使用時間は?

(R7.6月実施 健康観アンケート結果より)

(自分のスマホやタブレットを持っている人を100%として)

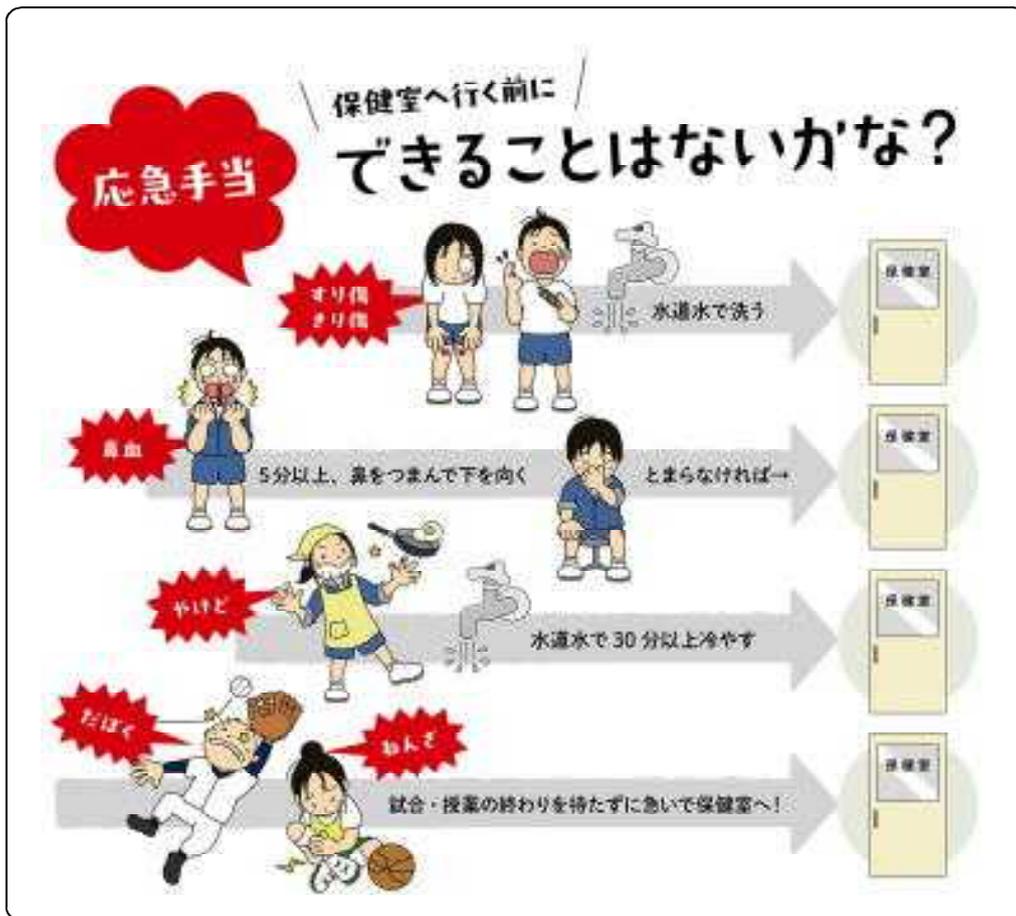
ほとんど使わない	2.1%
1～2時間	29.0%
2～3時間	39.8%
3～4時間	16.1%
4～5時間	5.9%
5時間以上	7.1%



10月16日 体育大会!

10月になっても暑い日があります。各自で熱中症対策をしっかりと行ってください。

また、クラブ引退後の3年生等しばらく運動から遠ざかっていた人は、体育大会だからといって急に激しい運動をするのではなく、徐々に運動をはじめ体をつくっておくことをお勧めします。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

クラブ活動等、学校管理下で負傷し
病院受診した人、または、健康診断の
結果、病院で受診報告書もらった人は、
すぐに保健室まで報告してください。