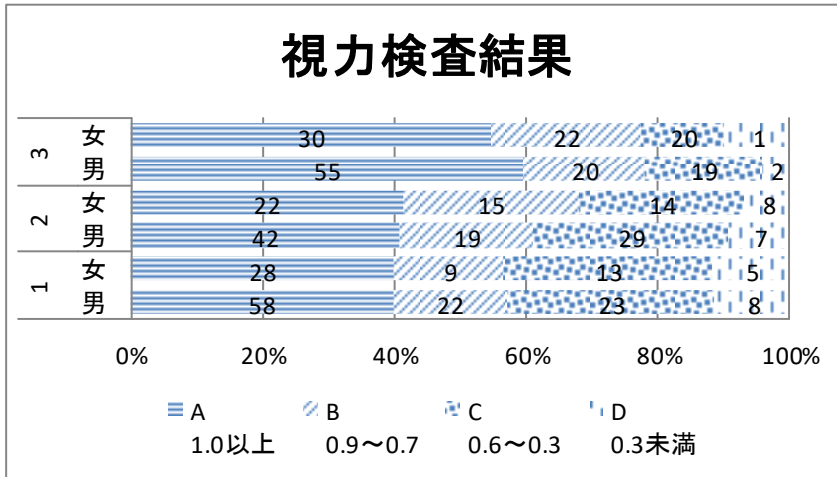


今月は視力検査の結果をお知らせします。夏休み中、普段よりもケータイやゲームをする時間が多くなると思います。時間を決めるなど工夫をして、目を休める時間を作りましょう。

## ～令和4年度 視力検査結果について～



普段から眼鏡・コンタクトレンズで矯正している生徒は矯正視力、普段から裸眼の生徒は裸眼視力で集計(＝生活視力)。矯正視力者の割合は199名(40.5%)でした。1、2年生は半数以上が1.0未満という結果でした。3年生は進路活動もあるので、早めに眼科受診することをお勧めします。

### ●視力検査結果のお知らせについて

#### ・視力検査の結果が両眼 A だった人

▶通知は出していません。引き続き、視力を維持する生活を心がけましょう。

#### ・視力検査の結果が、B、C、D だった人

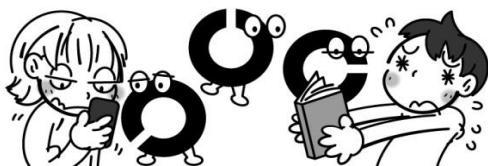
▶眼科を受診し、視力低下の原因を知り、必要な場合は、メガネやコンタクトを処方してもらいましょう。(特に3年生は進路資料に影響大)

※受診したら、報告書の提出を忘れずをお願いします。



～眼科校医の先生より～

コンタクトレンズの正しい使用について動画の紹介がありました。コンタクトレンズを使用している方はぜひご覧ください。



## ～夏休みを楽しく元気に過ごすために～



### ○早寝早起き朝ごはん

早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。個人差もありますが平均7～8時間睡眠を心がけ、朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よく噛むと脳が活性化され、頭もスッキリします。胃に食べ物が入ると腸が刺激され、便通もよくなります。

### ○ネットトラブルに気をつけて

自分や友達の個人情報のをせたり、人を傷つける書き込みはトラブルの元です。書き込んだものは二度と消えません。しかし、ネットは世界中から情報が集まるのでためになる知識もたくさんあります。上手に活用しましょう。

### ○健康診断で要受診の項目がある人は夏休みの間に治療を

3年生は進路活動、1・2年生は部活動で夏休みは夏休みで忙しい！という人も多いと思います。しかし、授業がない夏休みの方が、時間を確保しやすいはず。医療機関の受診が必要な人には、三者面談時に健康診断の結果とあわせて『受診勧告書』を配布していますので、時間をつくって受診するようにしましょう。

### 蚊が好きな色は何色!?

かゆ～い!  
蚊に刺された!

チュウチュウと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか?

しろいろ しろいろ

白色

きいろ

黄色

くろいろ

黒色

…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様にも蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

### 服でできる蚊対策!

しろいろ あかいろ しろいろ しろいろ

白色など明るい色の服を着よう

ながそでやながズボンで、肌が出る部分を減らそう

## 熱中症 & 汗臭さ 対策に! “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

