

# 保健室

2023.6.5  
豊中市立第十七中学校



5月29日に近畿地方の梅雨入り宣言がありました。昨年より16日早く、また5月に梅雨入りしたのは10年ぶりだそうです。雨が續くとちょっぴり ㇔ な気持ちになるかも……。でも雨の恵が必要な稲などの農作物もあります。私達の生活用水のためにも必要ですね。

この雨や汗の季節は、タオルを用意しましょう。しっかりふき取って気持ちよく過ごせるように。また、雨の日の滑りやすいところ⇒マンホールや側溝のふた・タイルの歩道・雨でぬれた床など……。登下校の道や学校の廊下も滑りやすくなるので、注意しましょう。

## 5月12日の尿検査結果

5月12日実施の尿検査の結果について……。検査の結果、再検査の必要な人には、お知らせをします。5月12日に尿検査をした人で、お知らせがない人は、「異常なし」です。

次回尿検査  
6月6日(火)

・5月12日に未提出の人  
・再検査の必要な人

\*朝登校したら、すぐに教室で、検尿を提出してください

- ◆再検査の人には、新しい検査容器を渡します。
- ◆まだ提出していない人で、検査容器のない人は、保健室に容器等を取りに来てください。

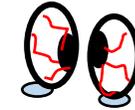
\*6月6日に提出できない時は、6月16日(金)に提出してください。



## 「咳エチケット」は忘れないで…

新型コロナ感染予防で、学校ではマスクの着用を言われていましたが、5類になりマスクの着用は必要なくなりました。しかし、新型コロナが流行する前には、風邪等の感染予防のため、咳のある時はマスクの着用をしましょうと言われていました。今もそうです。咳のある人は、マスクを着用しましょう。 咳エチケットです。

## 眼科検診を終えて…



目を酷使していませんか？

5月25日(木)に眼科検診がありました。なんらかの所見があった人にはお知らせを配布しました。お知らせのない人は「異常なし」です。

検診の後、眼科校医さんからお話を聞きました。一昨年は、コロナ禍で近視が増えたこと、昨年は、小さなスマホ画面などを長時間見ることによる内斜視が問題になっていることなどをお聞きしました。今年は、スマホやタブレットなどを長時間見る事・見る時の姿勢の悪さなどにより、近視の進み方が早くなっているということをお聞きしました。また、ドライアイにも注意が必要だそうです。

あなたはどうか？



## タブレットを使う時の5つの約束

(文部科学省HPで示されています。)

### □タブレットを使う時は姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、画面と目を30cm以上離しましょう。  
(知らないうちに、前のめりになって顔を近づけていませんか?)



### □30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう。  
(知らないうちに、長時間使っていませんか?)

### □寝る前には、タブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用は控えましょう。  
(知らないうちに、手に持ったまま寝てませんか?)



### □自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。  
(知らないうちに、まばたきの回数が減っていませんか? ドライアイの原因。ドライアイになると目に痛みを感じます。)

### □ルールを守って使う

- ・時間を決めて使ったら、1回中断するなど、学校や家庭でルールを守って使いましょう。



目を傷める妖怪:「しらないうっちゃん」に注意!...