

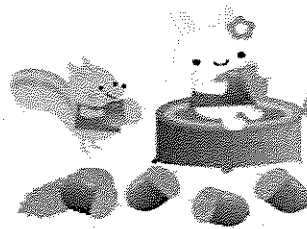
# ほけんだより 10月号

令和4年10月4日

日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになってきました。朝夕の寒暖差や季節の変わり目で体調を崩す生徒が増えてきました。

今月は合唱コンクールや文化祭などの行事があります。体調管理をしっかりと行い、皆さんの活躍を楽しみにしています。

横浜市立東鴨居中学校  
校長 塩原 祥光  
養護教諭 青石 留美

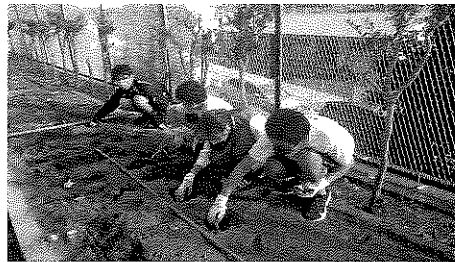


## 生徒の活躍から

今年度、美化委員会では敷地内の花壇再生に力を入れています。

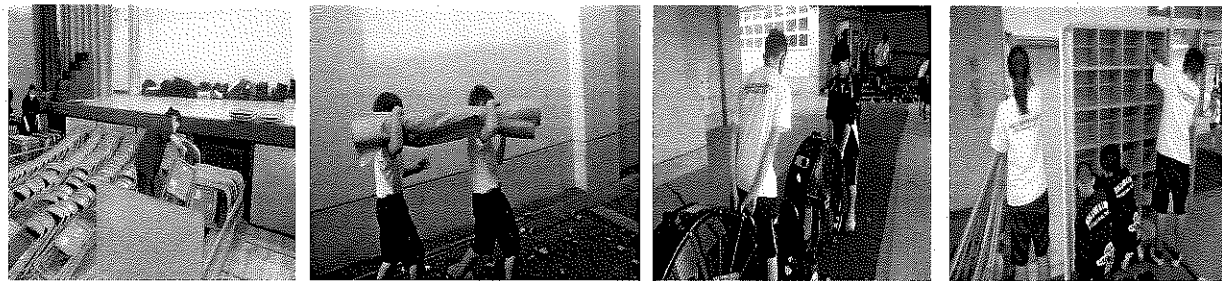
6月に行った草むしりに始まり、9月には3年生が肥料まきを行い土づくりをしました。9月28日の美化委員会では、生徒が250個のチューリップの球根を、色別に間隔をとりながら丁寧に植えてくれました。厳しい冬を越え、春に綺麗なチューリップの花を咲かせてくれるのを今から心待ちにしていようと思います。

また、いつも本校の地域コーディネーターの伊藤さんが、生徒のみんなの心が休まればという気持ちからお花を持ってきてくださっています。お花があると、気持ちにゆとりや落ち着きがでています。ありがとうございます。



また、体育館棟の床の工事が終わり、パイプ椅子や机、部活動の道具などを元の場所に戻す作業が9月30日に行われました。バスケットボール部と男子バレーボール部、剣道部で行いましたが、本当に生徒の活躍は素晴らしく頼もしささえ感じました。

どの生徒も次は何をやったらよいかを自分で考え、また指示が出たらその指示に従って動き、動きを止める生徒はいませんでした。愚痴や嫌な顔一つ見せずにやれる中学生はなかなかいないと思います。東鴨居中みんなのためにありがとう。



# 10月10日は目の愛護デー

## 視力検査の結果から・・・

( ) 内はメガネ使用時(矯正視力)の人数です。

	1年	2年	3年	合計
A	73 (9)	41 (14)	41 (16)	155 (39)
B	19 (16)	17 (21)	11 (15)	47 (52)
C	28 (22)	18 (26)	18 (29)	64 (77)
D	9 (6)	10 (6)	8 (9)	27 (21)

### 視力検査

- A=1.0可・・・視力1.0以上
- B=0.7可・・・視力0.9~0.7
- C=0.3可・・・視力0.6~0.3
- D=0.3未満・・・視力0.3未満

現在、視力検査は、指標「1.0」「0.7」「0.3」の3つについてのみ行っています。視力は左の四段階で表しています。なお、眼鏡やコンタクトレンズを使っている場合は、使った状態での検査を行っています。

- 視力0.7可・・・教室のどこから見ても、板書が一応見える最低の視力であり、板書が十分に見える視力ではなく、要注意の状態といえます。
- 視力0.3可・・・教室の最前列でも、これ以下の視力では板書が見えにくく、少なくとも教室の中ほどより前方でなければ、板書が見えない状態といえます。
- 視力0.3未満・・・板書は見えにくく、メガネなどによる矯正が必要な状態といえます。

視力が悪くなる原因としては「目の使いすぎ」「目の病気」「加齢」などがあげられます。毎年、視力検査でA以外の生徒へは受診のおすすめを発行しています。視力が悪く、毎年受診のおすすめをもらう生徒もいますが、1年に1回は定期健診として「目に病気がないか、めがねが適切であるか、近視の進行具合を知る」意味でも医療機関で診てもらうことをおすすめします。

その際、受診の結果をおすすめに記入してもらってください。定期的に健診等されている場合は、受診のおすすめに保護者の方がその旨を記入し、担任まで提出してください。

また、外見を気にして眼鏡をかけるのを嫌がる人もいますが、視力低下が進むだけでなく、悪化すると目の症状以外にも肩こりや頭痛などの症状が起きたり、ひどくなるとめまいや吐き気が起こったりすることもあります。必要な医療機器として、医療機関の指示に従い着用するようにしましょう。

