



ほけんだより

HAPPY
NEW
YEAR!

新しい1年が始まりました。今年はどんな年にしたいかを考え、「1年後の自分」をイメージしましょう。勉強や部活動だけでなく、健康についても同じです。去年の生活の様子を振り返り、今年の健康目標を考えてみましょう。



古河市立古河第二中学校 令和6年1月12日 保健室

今年の目標



注意 感染症に気をつけよう



昨年9月ごろから流行しているインフルエンザ。新型コロナウイルス感染症、どちらの感染症も流行が心配されます。どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入って感染します。予防の基本は、【うがい・手洗い・睡眠・栄養】です。体調が悪い時は、マスクを着用しましょう。

目が・・・危ない

文部科学省が昨年11月28日に公表した、「学校保健統計調査」の結果、裸眼視力1.0以下の数値が過去最多という結果になりました。スマートフォンやタブレットの使い方に気をつけましょう。

全国平均 61.23% 本校平均 61.2% (裸眼視力 1.0 以下)

コロナもインフルもカゼも・・・ 予防方法は同じです！

手洗い・うがい

マスクの着用

健康観察

消毒



換気



運動



睡眠



食事



スマートフォン、ゲーム、本を読む時・・・

- ◎ スマートフォンなどは、目の距離を30cm以上離す
- ◎ 左右均等な距離で読む
- ◎ 背筋をしっかり伸ばす
- ◎ 明るいところで見ると
- ◎ 20～30分に1回は遠くを見る



目のためによりことは・・・

- ① 1日2時間以上外に出て、太陽の光を浴びよう
- ② 早寝早起き（寝る2時間前からスマートフォンは控えましょう）
- ③ バランスのよい食事



