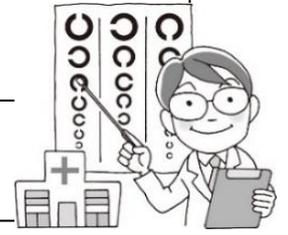
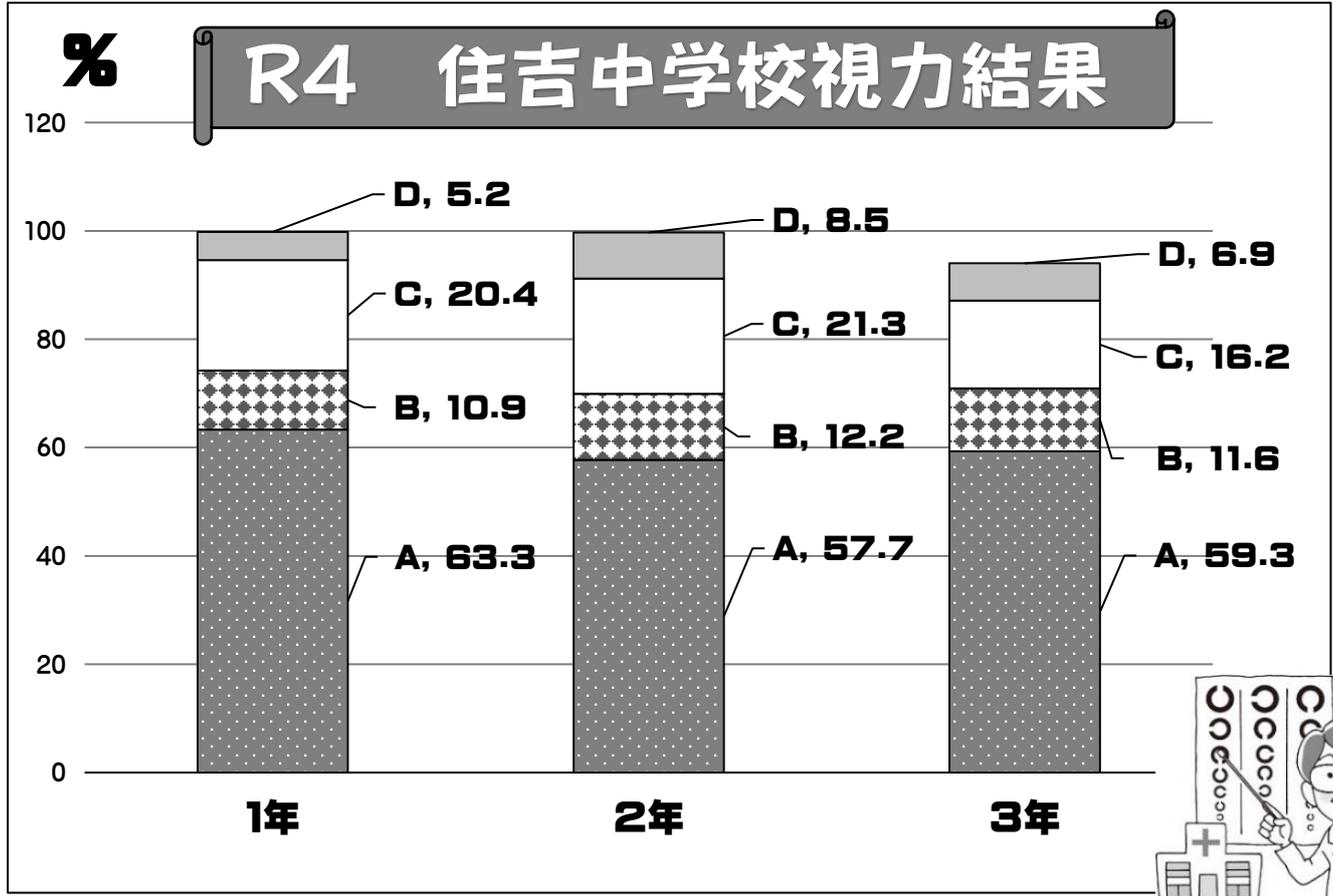


# ほけんだより 10月

令和4年10月3日  
住吉中学校 保健室

朝晩の気温も下がり、寒暖差も少しずつ感じられるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。インナーや、上着を着るなど、衣服で体温調節をしましょう。また、気温が高くなる日もまだあるかと思えます。引き続き水分補給を忘れずに、体調管理に気をつけましょう。

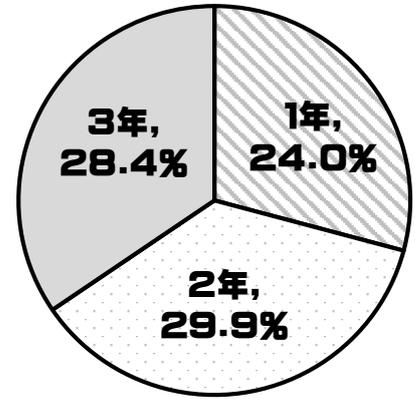


**「A」は視力1.0以上**  
**「B」は視力0.9~0.7**  
 学校生活にほとんど支障のない見え方ですが、これ以上視力が低下しないように、医療機関へ受診しましょう。

**「C」は視力0.6~0.3**  
 教室での授業に多少の影響が見られるため、医療機関の受診や、眼鏡等の使用が必要です。

**「D」は視力0.2以下**  
 教室の最前列でも黒板の字が見えにくいなど、生活に影響が出ます。医療機関の受診や、眼鏡等の使用が必要です。

### 眼鏡・コンタクト使用率



みなさんの今年度の視力検査はどうでしたか？視力が下がってしまった人は早めに治療に行きましょう。適切な治療を受けることで、視力が改善されることがあります。また、視力がAだった人も、視力が維持できるように、目に優しい生活を心がけましょう。

