



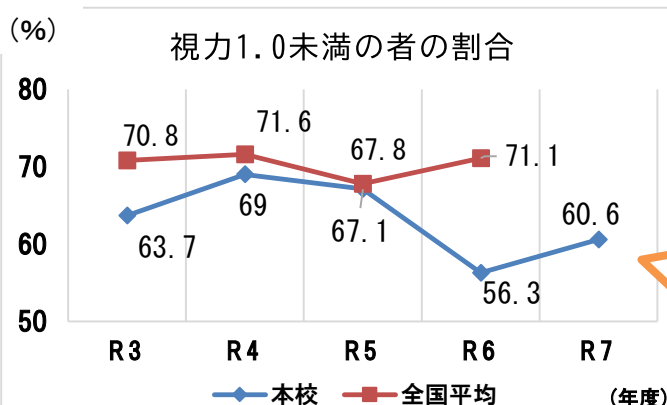
令和7年 10月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

10月に入り、朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ気温の高い日が続いています。気象庁の予想によると、今月は全国的に高温傾向が続くと予想されています。日中の暑さ対策として、必要な水分を持参し、適宜水分補給をし、屋外の活動では、帽子をかぶるなどしましょう。また、衣替えの季節になっていますが、気温に応じた衣服を着用し、十分な栄養と睡眠を十分に取るなど、体調管理をして充実した学校生活を送りましょう。

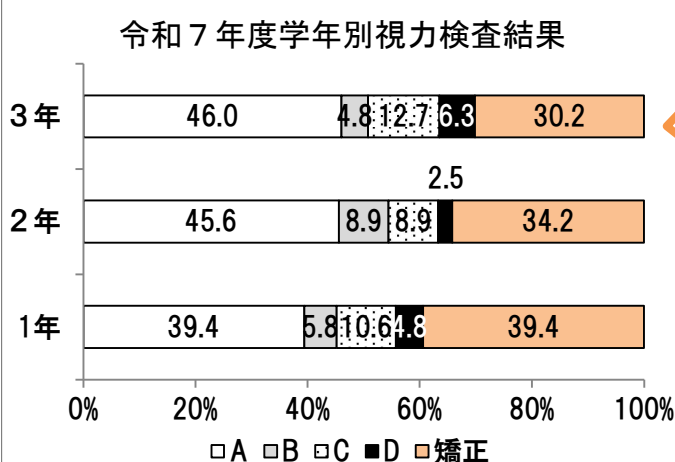
**10月10日は
目の愛護デー**



一生使う目を大切に！



昨年度の全国平均と比較すると、視力A(1.0)未満は10.5%少ないものの、昨年度の本校と比較すると、視力A未満は4.3%増加しています。自分の生活を振り返り、デジタル機器を使用するときは、時間を決めて使用し、30分に1度は目を休める習慣を付けるなど、一生使う目を普段から大切にしましょう。



学年別視力検査結果をみると、2・3年生は、視力Aが46%程度、1年生は40%弱となっています。どの学年も矯正視力が30%以上となっており、1年生は、他学年より視力Aが少なく、B(0.7)以下が多くなっています。今年度の視力検査の結果、B以下の人には受診を勧めています。現在の受診率は、29.7%です。未受診の人は、早期に受診し眼科医のアドバイスを受けましょう。また、「受診報告書」を担任へ提出しましょう。