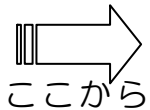


ほけんだより 10 月



秋の空には秋らしい雲がみられます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から 2km あたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は 5~13km の上空に浮かぶそうです。「秋の空が高い」と感じるのは、このような理由があったのですね。

空は高く青く気持ちのいい季節、スポーツ、読書、食欲?!!の秋を楽しめますね。



目

疲れて
いませんか？



目の症状【かすむ・ぼやける・しょぼしょぼする・目が重い・充血する】
があって、休憩をとってみると

症状
改善

あなたは
『疲れ目』
です。

変わらない

あなたは『眼精疲労』です。休憩して回復しても症状を繰り返すときは眼精疲労です。

プラス +

【肩や首の痛み・頭痛・不眠・食欲不振・イライラ・不安感・
気持ちの落ち込み】がある場合は・・・

重症の眼精疲労！！

眼科受診をおすすめします！

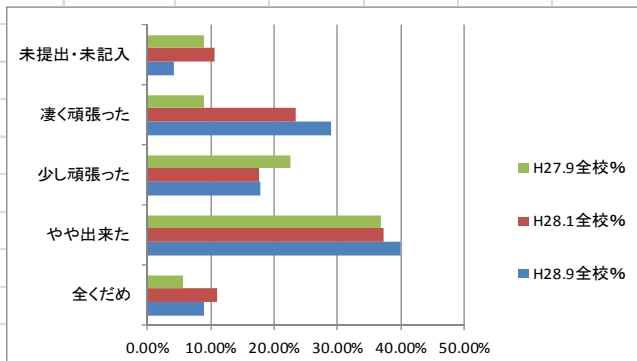
平成28年度 夏季休業中について保健調査を実施しました。 = 集計結果 =

夏季休業を終えて、保健調査を実施した際の集計報告です。

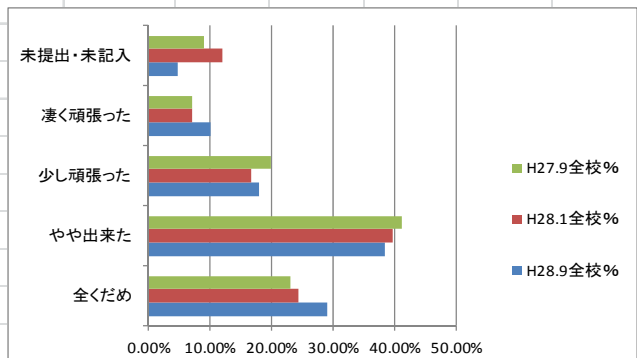
全校としての回答状況は、下記項目ごとの数値になっています。特に「不安に感じていること」については、努力しても難しい場合は相談に来てほしいと思います。少しでも良い方向に進めるようにしましょう。

☆ 自己評価してみましょう

		H28.9.13現在		
		H28.9全校%	H28.1全校%	H27.9全校%
朝食・昼食	全くだめ	8.95%	11.00%	5.66%
夕食として	やや出来た	40.00%	37.32%	36.80%
食事をとった	少し頑張った	17.89%	17.70%	22.64%
	凄く頑張った	28.95%	23.44%	8.96%
未提出・未記入		4.21%	10.54%	8.96%

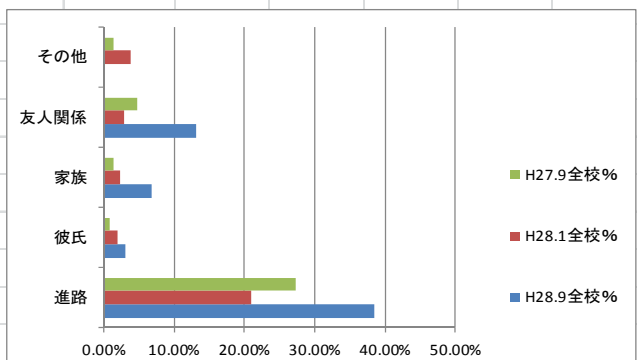


		H28.9全校%	H28.1全校%	H27.9全校%
睡眠時間は	全くだめ	28.95%	24.40%	23.10%
早寝・早起き	やや出来た	38.42%	39.71%	41.07%
を心がけた	少し頑張った	17.90%	16.75%	19.80%
	凄く頑張った	10.00%	7.18%	7.07%
未提出・未記入		4.73%	11.96%	8.96%



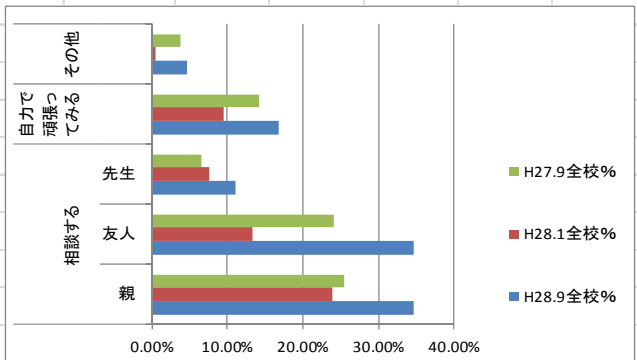
☆ 「不安に感じる」ことがあればOで囲ってください

		H28.9全校%	H28.1全校%	H27.9全校%
項目 *複数回答あり	進路	38.42%	21.05%	27.30%
	彼氏	3.16%	1.91%	0.94%
	家族	6.84%	2.39%	1.42%
	友人関係	13.16%	2.87%	4.72%
	その他	0%	3.83%	1.42%



☆ 少しでも解消するにはどうしましょう？

		H28.9全校%	H28.1全校%	H27.9全校%
相談する	親	34.74%	23.92%	25.47%
	友人	34.74%	13.40%	24.06%
	先生	11.05%	7.66%	6.60%
自力で頑張ってみる		16.84%	9.57%	14.15%
その他		4.73%	0.48%	3.77%



☆ 2学期の始業式を迎えての体調は？

		H28.9全校%	H28.1全校%	H27.9全校%
元気		28.95%	32.05%	28.77%
少しだるいです		36.84%	32.05%	28.77%
特に変わることはない		23.16%	24.40%	27.83%
どちらともいえない		6.32%	3.84%	6.13%
未提出・未記入		4.73%	7.66%	8.50%

