長久手中学校 ほけんだより

2026年度

ニコニコエブリディ No6

今月のTopics

デジタル眼精疲労（がんせいひろう）に注意！

スマホやタブレットなどを使いすぎていませんか？そうしたデジタル機器の使い過ぎによっておこる不調（目が疲れる、ぼやける、頭が痛くなるなど）を「デジタル眼精疲労（がんせいひろう）」といいます。

「デジタル眼精疲労」は「スマホ老眼（ろうがん）（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（ないしゃし）（＝小さな画面を注視しすぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。

目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう





看護実習生による保健指導

9/29～10/9　愛知保健看護大学校「もりのがくえん」より２名の看護実習生さんが来ていました。

２年生全学級で「睡眠」をテーマに、保健指導を行いました。

保健室で話していると、平日でも４時間以上スマホを使っている、しかもこれが普通、という生徒も多いです。スマホは便利で楽しいツールではありますが、スマホに生活を支配されず、睡眠を優先できるみなさんであってほしいと願っています。





保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※　スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から２年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。