



げんき10月号



唐津工業高校保健室 2025

10月上旬からの唐工祭準備、そして、文化祭・体育大会、お疲れさまでした。体調不良者も少なくみなさん元気に活動できていましたね。

さて、今週から気温が下がり肌寒い日が増えました。季節の変わり目、体調を崩さないように健康管理を行って、勉強にスポーツに励み実り多い秋にしましょう！



10月10日は 目の愛護デー でした！！

情報の80%を視覚から得ているため、目は私たちの生活において非常に重要です。

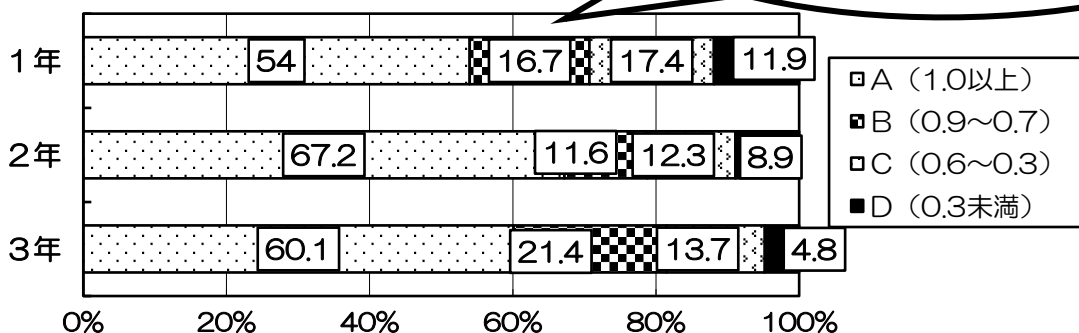
今月号では「目」に関する内容を取り上げます。

R7 視力検査結果

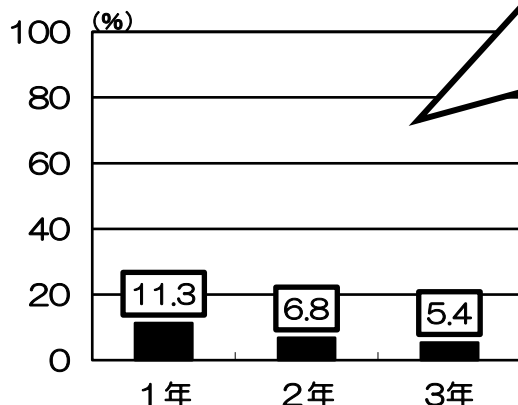
※受診が必要な人 (B・C・D) は

1年生 46%、2年生 33%

3年生 40%でした。



低い受診率



視力 B・C・D の人には、7月の三者面談時に受診勧告書を配布していますが、受診率はなかなか上がらない状況です。

視力低下は、**眼の病気が隠れている場合があります。**また、**頭痛や肩こり等の身体症状を引き起こす原因**にもなります。

※唐津市医療費助成を利用して、**早めに眼科の受診を済ませましょう！**

視力低下や目の疲れを防ぐためにできること！

★20-20-20ルールを実践する！

- ① 20 分ごとに
- ② 20 フィート(約6メートル)先の物を
- ③ 20 秒間見る

ずっとスマホばかりを
見ている時には

★疲れを取る目のマッサージ



- ① 手をこすり合わせて手を温めます。
- ② 指で目の周りの骨を押していきます。
- ③ 特に痛いところはゆっくり息を吐きながらその部分を押しましょう。

～食のトビラ～



目に良い食べものは??

★目の健康に特に重要な栄養素

→ビタミンA、B1、B1、B6、
ルテイン、オメガ3脂肪酸 など

●魚：さんま・さけ・さば・いわし
かき

●野菜：ほうれん草・かぼちゃ
ねぎ・にんじん・にら
ブロッコリー

●果物：柿・みかん



※視力維持には適切な栄養摂取が欠かせません！

9/18 お掃除クラスマッチ 結果発表！！

👑 第1位：建築3(9.2点)

★4カ月連続の1位しかもダントツ!

第2位：機械1(7.8点)

第3位：機械3(7.7点)

第4位：建築2(7.0点)

第5位：土木2(5.7点)

※整理整頓された綺麗な教室で学習できる
よう毎日の掃除をしっかり行いましょう。