



イラスト:美術部

令和7年10月
岩国市立岩国中学校

みなさんにとって秋はどんな秋ですか？食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、「〇〇の秋」と呼ばれるものが色々あります。先生の今年の秋は、ずばり、散歩の秋！季節の花々が変わっていく姿や虫の音色を聞きながらゆっくり歩くのは、気分転換になっておすすめです。

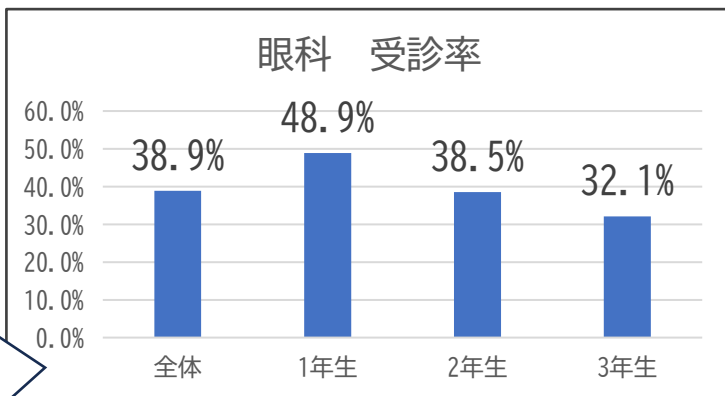
もうすぐみなさんの楽しみにしている文化祭です。クラス合唱やステージ発表が成功するよう祈っています。当日しっかりと楽しむために体調管理に気を付けて過ごしてくださいね。

眼科 受診率（視力 B 以下の生徒）

視力検査の結果 B 以下の生徒にお知らせを4月に配付し、受診した生徒の割合が右のグラフです。

半年経ちましたが、まだ半分以上の生徒が未受診です。未受診の生徒には10月に再度お知らせを配布しています。

視力が低下していないか、目に異常がないか確認してもらうために、まだの人は早めに受診してください。



目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう

画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響のない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら
放置せずに眼科へ

目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を

合っていないものを使っていると、目に負担がかかります。見えにくいと思ったら調整しましょう。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。