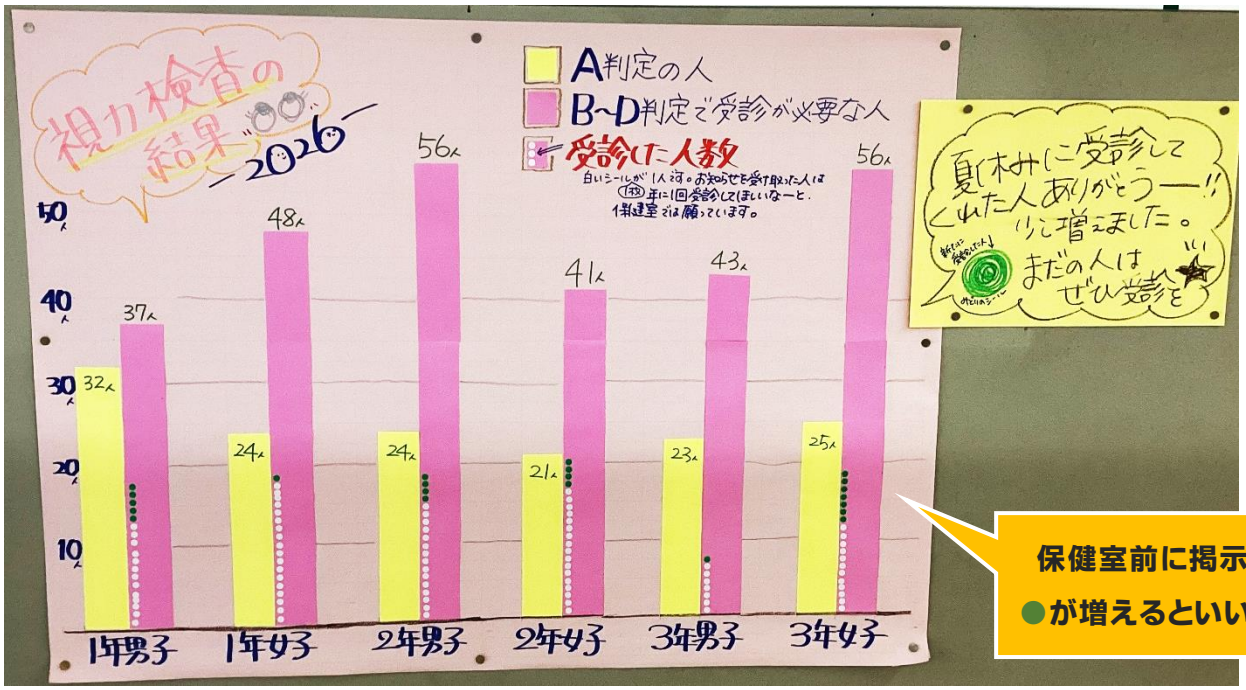


令和８年 10 月10日
狛江市立狛江第二中学校
保健室



４月に実施した視力検査の結果、受診したほうがいい人（B～D 判定）のうち眼科を受診した人の人数をまとめてみました。夏休み前までに受診した人が〇シール、その後に受診した人は●シールを貼っています。なかには「B 判定だからもう少し様子をみよう」とご家庭で相談している人もいると思います。一方で、**両目ともに D 判定だけど受診していない人**もいるため心配をしています。



保健室前に掲示中!
●が増えるといいなー

こんなことしていませんか？



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

みなさんどうですか？



一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。



にっこりハイターーッチ





保健室には、毎日いろんなお友だちが来ます。
頭が痛かったり、おなかが痛かったり。
突き指をしたり、ねんざをしたり。
友達と上手くいかなくて、部活で悩んでいて、
いろんなことがあってモヤモヤしたり、涙を流したり。

みんなは中学生、毎日悩むことがたくさん。苦しい日だってあります。保健室では元気のなかったみんなと、廊下ですれ違った時に**笑顔でハイタッチできる瞬間が、最近とっても嬉しい**です。いつもありがとう！！

そんな保健室より、この秋おすすめのワード「熟柿」。**熟した柿の実が自然に落ちるのを待つように、気長に時期を来るのを待つ**という意味が込められています。人によって、それぞれいろんな“タイミング”は異なります。いいことが重なった日、苦しいことが続いた日。結果が出る時、出ない時。ただ、見方を変えれば「**誰にでも、輝くタイミングは必ず来る**」ということかなと思います。いまは苦しいことが続いていても、きっと、あなたの努力はどこかで素敵なタイミングに出会うはず。苦しいな、という時は一緒にいつでも来てくださいね。

今日も保健室は二中のみんなを応援しています。