

5月

保健だより

R8年度 島田商業高校 定時制



ゴールデンウィークが終わり、
いよいよインターンシップが近づいて
きましたね。心身ともに良い状態で
臨めるよう、日ごろから体調管理を
心がけていきましょう。

ほうち

きけん

きんし

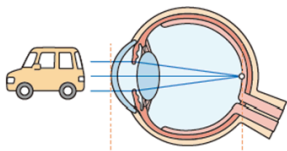
放置すると危険！近視について

せいじょう
正常

きんし
近視

目の長さがちょうどよくて、
遠くも近くもよく見える目

遠くのものまではっきり見える

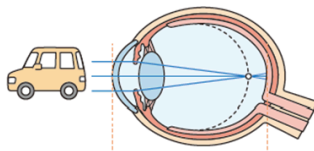


正常 眼じく



目の長さが伸びすぎて、
遠くがぼやけて見える目

遠くものがぼやけて見える



近視 眼じく



きんし ほうち
近視を放置するとどうなる？



失明の原因となる病気の危険が
高まります（緑内障 網膜剥離など）

そうきじゅしん
早期受診が大切です！

しりよくけんさ
4月の視力検査で

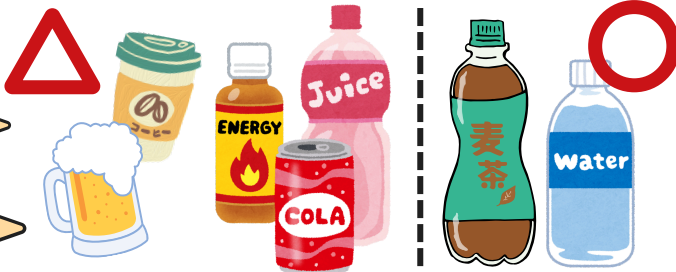
ちりょう
治療のすすめ（黄色の紙）

もらった人は病院に
行きましょう

目を大切にしよう

日常の

水分補給 何を飲む？



→カフェイン入り飲料やアルコール類、糖分が
多く含まれる飲み物は水分補給に適しません

★こんなことも意識してみよう★

・喉が渇く前に飲む ・こまめに飲む

5/31は

世界禁煙デー



タバコを吸っていない肺 タバコを吸っている肺

※肺以外にも、脳や心臓、血管にも
悪影響を及ぼします。

※皮膚の老化の原因にもなります。