

ほけんだより



平成30年10月5日
光が丘第二中学校 保健室

2学期の始業式から1ヶ月が経ちました。もうすぐ中間考査を迎えますが、生活リズムや体調は崩れていませんか？中間考査が終わると、本格的に合唱コンクールに向けて練習が始まります。2学期は行事も多く、あっという間に過ぎていきます。一日一日を大切に、何事にも全力で取り組んでいきましょう。また、朝晩の気温の変化が激しくなり、発熱やのどの痛みなどのかぜ症状を訴える人が増えてきました。体調にも十分気をつけてください。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



10月10日は目の愛護デーです。これは10.10を横にして読むと、人の顔の目と眉に見えるからと言われています。

ちょうど中間試験前で長時間勉強をしている人も多いと思います。勉強する際は環境を整え、休憩も入れながら行うと良いでしょう。また、食事や睡眠もしっかりとることが大切です。目だけでなく、脳にも大切なことなので、これらを意識すると勉強効率も上がるかも…！？

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



涙ができるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。

感染を防ぐ
目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。

目の乾燥を防ぐ
目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。

目の表面の傷を治す
涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。

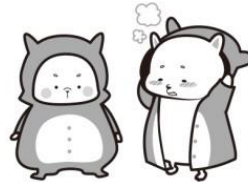
目の表面を滑らかにする
目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。

～ 衣替えの時期になりました～

10月は夏服から冬服への移行期間です！



服装でしようすに
コントロールを!



25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	

みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

今後の保健行事

- 10月31日 秋の歯科健診（全学年）
- 11月19日 貧血検査（1年希望者）

※ 11月22日に予定していた学校保健委員会ですが、学校医が学会で参加できないため、延期させていただきます。日程につきましては、後日改めてお知らせいたします。大変申し訳ございません。