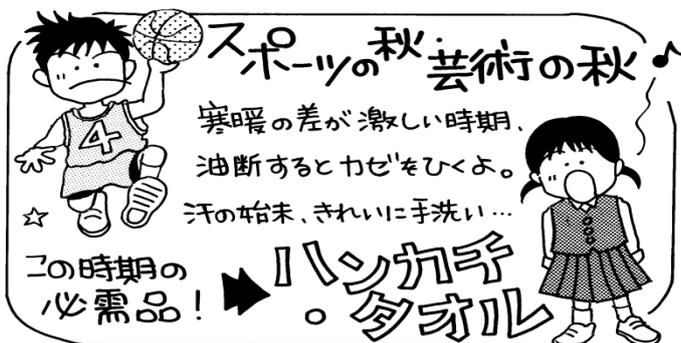


保健だより

平成29年10月5日 ~10月号~

練馬区立北町中学校 保健室



10月に入り、朝晩は肌寒く感じるようになりました。気温差が大きくなると、体調を崩す人も出てくる頃だと思います。よい生活習慣・食生活を心がけ免疫力の低下を防ぐとともに、肌着やフリースなどを使って、衣服で上手に体温調節を調節し、かせを予防しましょう。

今月の保健目標

目を大切にしよう



いつもなにげなく使っている「目」ですが、一生使う目です。特に、成長期であり、学童期でもある今の皆さんは近視による視力低下が進みやすい時期といわれています。目に負担の少ない生活を心がけ、大切にしていきましょう。

また、見えづらくなってきたと感じたらそのままにせず、眼科を受診しましょう。

メガネ・コンタクトレンズをつくるとき

まずは眼科へ行きましょう



メガネやコンタクトレンズを作るとき、いきなりメガネ屋さんに行こうとしていませんか？

メガネやコンタクトレンズは医療用具です。眼科を受診して目の検査を受け、目の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。その後でメガネ屋さんに行くようにしましょう。メガネやコンタクトを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、目痛などといった様々な症状が出ることもあり注意が必要です。



中間テストを終え、これから、文化祭に向けて様々な準備をしていくことになるでしょう。行事などを通して友人関係が親密になってくる時期でもあります。関係性を深めていくと、心の葛藤やストレスを感じることも出てくるかもしれません。しかし、皆さんの成長のためには必要なことでもあるのです。

ストレスを感じた場合は、意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。

みなさんの心げんき!?! ストレス度チェック!!

