

# 10月 保健だより

平成30年10月10日（水） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 8

暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい季節です。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。保健室には、腹痛や頭痛の生徒が来室し、体調を崩している人が増えているようです。これからもっと気温が下がってきます。寒さによる風邪や体調不良を予防していきましょう。



## 目にいい生活していますか？



10月10日は目の愛護デーと言われています。

なぜ10月10日なのか知っていますか？

「10」「10」を横にすると人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。目は毎日、皆さんがいろいろなものを見たり学んだりするために働いています。皆さんは目にいい生活を送っていますか？

勉強をするときや本を読むとき、部屋は暗くありませんか？部屋の電気や机のライトなどをつけて明るくしましょう。



寝転がって本を読むとどうしても本が目に近い状態になります。本に目が近い状態で読むと目の筋肉が疲れてしまいます。きちんと座った状態で、目と本の距離は30cmくらいあけて読みましょう。



長時間ゲームを続けていませんか？長時間ゲームをすると、画面の動きに目を合わせて動かすことで目が疲れ、まばたきが減ったりして目に負担がかかります。ゲームをするときは、1時間に10～15分くらいの休憩をとって、目を休ませましょう。



睡眠が皆さんの心や体の成長を助けたり、一日の疲れをとったりするために大切なように、目も休ませることが大切です。早い時間に寝て、目を休ませましょう。



# 手洗いをしましょう！



世界で5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子供たちは年間590万人といわれています。その原因の多くは予防可能な病気です。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことが出来たら、年間100万人の子供の命が守られるそうです。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の1つが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008年に毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

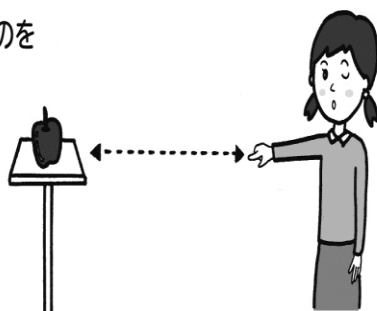
これから寒くなると、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行ってきます。手洗いは、感染症の予防に有効です。元気に過ごすために、きちんとせっけんで手を洗いましょう。



## 「きき目」はどっち？

### 「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。



「右きき？左きき？」と聞かれたら、手や足のことだと思うかもしれませんが、目にも「きき目」があります。普段気にしていなくても自然にきき目の方をよく使って、もう片方の目でサポートしながら、ものをとらえています。

このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方ではずれたところをさしているようにみえます。しっかりさしているように見える方がきき目です。

## 11月の保健行事予定

◆11月 1日（木） 貧血検査 1年希望者

◆11月30日（金） 歯みがき授業 1年生

保健所の歯科衛生士さんが来校し、歯みがき授業を行います。



### 保健室より

出産準備のため、9月29日よりお休みをいただくことになりました。生徒のみなさん、保護者の皆様にはあたたかく見守っていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。たくさんの優しさに触れ、心が穏やかに過ごすことができました。本当にありがとうございました。 中澤みなみ



産休に入られた中澤先生の代わりに来ました、鹿島恵里奈です。はやく皆さんの顔と名前を覚えていす。石神井南中のことたくさん教えてください。皆さんが学校生活を安心して元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思います。よろしくお願ひします。 鹿島恵里奈