

ほけんだより 10月

R3.10.20 練馬区立大泉学園中学校 保健室



10月の保健目標

目の健康を考えよう

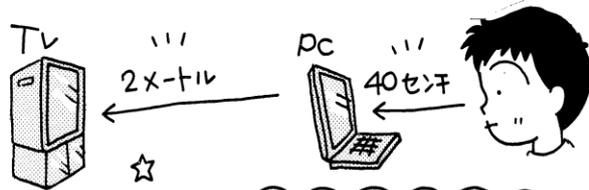


10月10日目の愛護デー♡ 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

“メガネ・コンタクトレンズ” 度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ!



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

◆◇薬と健康の週間 10月17日(日)～23日(土)◆◇

薬はつらい症状をやわらげてくれる、とても便利なものです。ただし、その使い方を間違えば、逆に体に悪影響を与えることにもなります。薬を服用するときは、注意事項を守るようにしましょう。

●薬を飲むときは

- ・薬の使用期限を守り、古くなったものは使わない。
- ・飲む前に能書き(説明書)をしっかりと読む。
- ・用法・用量・服用時間をきちんと守る。
- ・コップ1杯くらいの水か、ぬるめのお湯で飲む。



●薬・ミニQ&A

Q薬を飲むときの食前・食後・食間って、いつのこと?

A食前.... 食事の30分～1時間前に服用します。

食後.... 食後30分くらいまでに服用します。

食間.... 食後、2時間くらい経ったら服用します。(食間とは、例えば朝食と昼食といった、食事と食事の間のこと、食事の最中に飲むということではありません)。

◆◇学校保健委員会の開催について◆◇

学校保健委員会とは、子供たちが生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身につけるため、学校における子供たちの健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織で、構成メンバーは、学校長・学校医・学校薬剤師・学校職員・保護者代表(PTA役員さん)です。

毎年1回、学校保健委員会を開催しておりますが、今年度は眼科校医さんに、目の健康についてお話をいただく予定です。保護者及び生徒の皆さんから『目の健康に関して眼科の校医さんにお聞きしたいこと』を募集し、学校保健委員会で眼科校医さんにお話をいただきます。お話の内容は、後日紙面に掲載して皆さまにお伝えすることを考えています。

つきましては、眼科校医さんへご質問のある方は、質問内容を記入の上、10/27(水)までに保健室前の回収箱へご提出いただけますようお願いいたします。たくさんのご質問をお待ちしております。

.....きりとりせん.....

【眼科校医さんに質問したいこと】 年 組 保護者・生徒(どちらかに○をつけてください)