



ほげんだより



令和6年10月10日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

朝晩が涼しくなって学園通りの桜並木も少しずつ色づいてきました。気温が低くなると見られる紅葉は、木々の冬支度とも言われています。そろそろ生徒のみなさんも衣替えの時期です。昼夜の寒暖差に気を付けて服装などで上手に体温調節しましょう。

10月10日は目の愛護デー

生徒のみなさんは目に優しい生活を心がけていますか？

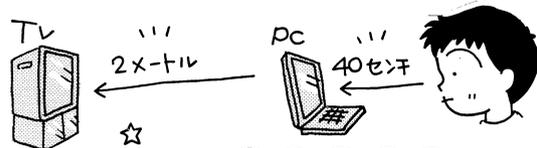
作業を止めれば治る単なる『疲れ目』とは違い、頭痛、吐き気、肩こり、疲労感、目の痛みなど、二次的な症状を引き起こすものを『眼精疲労』といいます。

近年、ゲームやスマートフォンの家庭への普及で子どもにも眼精疲労が増加しています。心当たりがある人は意識して目を休めるように心がけましょう。

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！

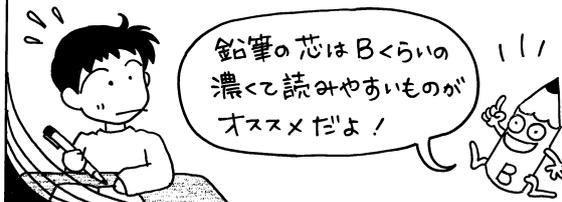
“メガネ・コンタクトレンズ”度は合っていますか？

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に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



♡ 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

ありのままの自分を大切にしよう

人は誰でも得意なことばかりでなく、不得意もあって、完璧ではありません。自分の特徴が、短所につながりそうに見えることは誰にでもあります。

まわりの人と比べたり、背伸びをして何でも完璧にできる自分を目指す必要はありません。ありのままの自分や相手を受け入れ、短所につながりそうな特徴も見方を変えて長所と捉え、その良さを生かしてみましよう。

【自分の特徴をポジティブに考えてみよう！

視点を変えると長所が見つかります】

- 飽きっぽい ➡ 好奇心旺盛
- おせっかい ➡ 気が利く
- 消極的な ➡ 慎重な
- 頑固 ➡ 意志が強い
- ひねくれている ➡ 独創的な
- 意見が言えない ➡ 争いを好まない
- 人と比べてしまう ➡ 周りをよく見ている



保護者のみなさまへお願い

登校前にお子様の健康観察をお願いします！

10月になってから“喉の痛み、咳、鼻水、頭痛”など風邪症状の生徒が増えています。合唱コンクールの練習も本格的にスタートし、生徒たちは一生懸命歌の練習に励んでいます。



朝、ご家庭でのお子様の様子を確認していただき、必要に応じてティッシュや給食後に飲む薬が鞆に入っているか確認をお願いします。咳が出る場合は咳エチケットとしてマスクのご準備をお願いします。