

いよいよ体育祭の練習が始まりますね。夏の暑い時期とは異なり、朝晩は少し肌寒いと感じる日が増えたのではないのでしょうか。寒暖差が激しくなると、体調を崩しやすくなります。保健室でも、頭痛や腹痛を訴えて来室する生徒を見かけるようになりました。

早寝早起きを心がける、寒暖差を考え、脱ぎ着できる服装で過ごす、お風呂では、湯船にゆっくりとつかるなど、基本的なことですが、体調を整えるためにはとても大切なことです。

本格的な寒さがやってくる前に、健康で元気な身体作りに努めましょう。



10月10日は、目の愛護デー

「目がぼやけるな」「目が充血しているな」と感じるが増えていますか？これらが当てはまる人は、目が疲れているサインかもしれません。目は使いすぎると、視力低下や目の疲れにつながります。

- ・長時間ゲームをしている
- ・暗いところで勉強や読書をしている
- ・寝る前に、スマートフォンで動画を見ている

これらのことを毎日続けている人は、注意が必要です。

目は、毎日使用する大切な身体の一部です。「今日はゲームをしない日」等、「目の休息の時間」を作ってあげることで、目の愛護に努めましょう。

毎日大活躍！

なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

薬を正しく使っていますか？

風邪を引いたときや怪我をしたときに、みなさん薬を飲んだり、塗ったりしますよね。たくさん飲めば、たくさん塗れば、早く治ると思っている人はいませんか？薬は、使用する人に合わせて、飲む時間や飲む量が決まっています。

薬の使用方法を守り、身体に負担の少ない治し方を心がけましょう。

クスリもリスクに
しなさい！

薬の常識

〇×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないで治らない？

A. 答えはすべて×。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

・カゼ薬は症状を弱めるだけ。

・決められた量を超えて飲むと、副作用が強く出る危険があります。

・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい？

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。

用法用量は必ず守りましょう。



心の健康教育のお知らせ

1 学期に体育館で「ストレス」について授業したことを覚えていますか？「こころのお天気」「10秒呼吸法」など、自分の心の状態に気づくことの大切さ、ストレスを軽減させるための方法を学びましたね。

2 学期も同様に、心の健康教育を実施します。1 学期に行った、心とからだの健康アンケートを2 学期にも実施する予定です。前回の結果と自分の今の状態を比較して、改善につなげてみてください。一人で改善できない内容については、個別でお話を聞かせてください。

保健室では、みなさんの心の健康を守るために、相談を聞くことができます。一人で抱え込まず、まずは、話してみることから始めてみませんか？

☆コンタクトレンズ

☆あれの手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアはばっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？

きれいに見えても、実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。

① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

POINT

フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

POINT

布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

ソフトは1.5～3カ月、ハードは6カ月～1年に一度は新しいものに交換を！

コンタクトレンズ

使用方法を守っていますか？

目の健康

しりとりクロス

目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！

スタート

①	ば	②	
し			
		ゴール	⑥
⑤	が	⑦	③
		④	よ

↑

クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

※45522 217 17257717 52217 57917 1717244 44444 ①：2172