

ほけんだより10月

平成23年10月3日 広島市立五日市南中学校 保健室

ようやく涼しくなってきましたね。日中と朝夕の気温差に体がついていけず、体調を崩しやすい時期です。先週あたりから、体調不良による保健室来室者も増えてきています。体調管理をしっかりして、元気にすごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



あなたの目、使いすぎていませんか？

今は、テレビ、ゲーム、パソコンが生活の中に普通にあり、目を酷使していると言われていきます。目を使いすぎることで、視力の低下も起こり、他の目の病気にもかかりやすくなります。また、疲れからくる頭痛や肩こりなどの症状も出てきますから、意識して目を休めることが必要になります。

目を休めるには、早寝早起きをしてしっかりと睡眠をとる、テレビやゲームの時間を決めるなど生活習慣を整えることが大切です。

10月10日は、目の愛護デーです。今日は、目にやさしい生活を心がけてみるとよいですね。『読書・スポーツの秋』にしてみてもいいでしょうか。

* 視力再検査を実施します。10月31日(月)～11月4日(金)

日常生活の中で、「最近、字が見えにくい」「目を細めてものを見る」等、気になる症状がある人は、保健室で視力検査ができますので、測定に来てください。

また、春の健診で、C (0.6以下)、D (0.2以下) の人を対象に再検査を行います。個人あてに案内を出します。

～授業に支障のない視力を確保して、学習活動を円滑に行いましょう～

* 色覚検査について

毎年、希望者対象に色覚検査を実施しています。

後日、案内についてのプリントを配布します。(実施は11月の予定)

目にやさしい生活をしましょう。

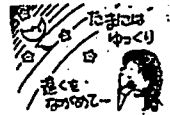
○本を読むとき、字をかくとき

- ・目と本、ノートとの距離は、30cm以上離す。
- ・背筋を伸ばす。
- ・濃い鉛筆を使う。
- ・手元の照明だけでなく、部屋全体を明るくする。



○目の疲れを取る

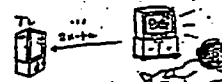
- ・睡眠が一番。
- ・学習、読書、テレビ、ゲームなどの後は、遠くを見る。



たっぷり睡眠をとりましょう。そのためには、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

○テレビ(ゲーム)の見方

- ・できるだけテレビから離れてみる。



- ・寝ころんでみない。
- ・時間を決めてみる。



○目を丈夫に

- ・外で遊ぶ。
- ・好き嫌いなく何でも食べる。(特にビタミンA)



「目の粘膜を保護する働き」人参、ほうれん草、かぼちゃ、うなぎなど

10月15日世界手洗いの日

正しい手洗いを身につけよう!

世界では、感染症など予防可能な病気で、年間880万人もの子どもが5歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。

「世界手洗いの日」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。

① 流水で汚れを落とす	② 石けんをつけて	③ 手のひらをゴシゴシ
④ 親指をクルクル	⑤ 指の間をスリスリ	⑥ 手の甲をゴシゴシ
⑦ 手のひらでつめをこすり	⑧ 手首をグリグリ	⑨ 水できれいに流します