

ほけんだより 10月

吉野中学校
保健室

2学期が始まり1ヶ月が経ちました。生活リズムは整っているでしょうか。この時期は季節の変わり目でこれからどんどん気温が下がってきます。1日の中で急に気温が上がることもあるのもこの季節の特徴です。そのときの気温に合った服装ができるように、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。また、心身共に疲れが出やすい時期です。十分な睡眠と食事を取り、リラックスできる時間を作るようにしてくださいね。

日時	行事	対象学年	準備物・提出物等
10月5日(木)	食育パワーアップ	1年	※学校給食センターより、栄養教諭が来校します。
10月13日(金)		3年	
10月23日(月)	歯科健診	1年	※歯・口腔の保険調査
10月24日(火)		2年	※ていねいに歯をみがいておきましょう。
10月25日(水)		3年	

ぜんぶわかる? 目のことわざ

①～⑤の()にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

①目は()ほどにものを言う ②()の目にも涙



③()から目薬 ④目から()へ ⑤目の上の()

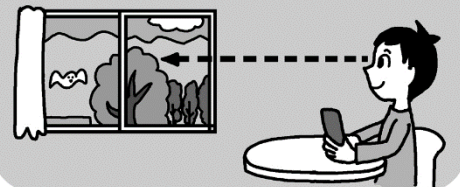


- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
 B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
 C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじやまなものこと
 D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
 E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

(こたえ) ①…口、D ②…鬼、A ③…二滴、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C

【20-20-20ルール】を知っていますか?

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

10月10日は目の愛護デーです。目について考えてみましょう。こんな症状はありませんか?

- 目がかすむ
- 目がいたい
- 目がかわく
- まぶしい
- 目がおもい

ひとつでも当てはまったら注意!
目が疲れている証拠です。

近年、子どもたちの近視が増え、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。大切な目を守るためにこんなことに気をつけてください。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- スマホやタブレット、また読書や勉強は明るい部屋でする
- 睡眠時間をしっかりとる
- 目が見えにくいと感じたら早めに眼科を受診する

スマホネックになっていない?



最近、首や肩の凝り、背中のおぼろげ、腕のしびれが気になっていませんか? それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨

が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態であると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。