

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
NO.6
大泉町立西中学校
保健室

10月になりましたね。最近は夏に比べるとずいぶんと昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、衣服もそろそろ衣替えのタイミングとなりましたね。これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあることもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気予報を確認し、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう！



今月の保健目標 「目の健康を考えよう」

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

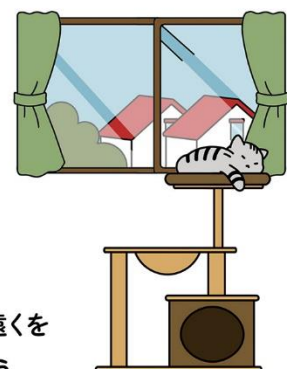
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにつきあひましょう。

今年の学校保健委員会は「目の健康」をテーマに取り組むことが決定しました。

人の五感による知覚の割合は、視覚83%、聴覚11%、嗅覚3.5%、触覚1.5%、味覚は1%といわれています。人間が受け取る情報のうち、8割は視覚からの情報となります。視力が落ちると、不自由なことが増えますね。そのため、今から目を大切に生活することを心がけることが重要です。保健委員さんと協力しながら、みなさんに目の健康について伝えていきたいと考えています。目に関する疑問がありましたらどんどん教えてください♪ 答えていきたいと思ひます。

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、**目を守**つてくれている？

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。

もし飲むのを忘れてしまったら？

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておく心安いです。薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。

1つのまちがいさがし



まちがいさの答え
 左はじの地球儀/左下の引き出しの数の数/ベッドの下のダンボール/左奥の壁に掛かっているハットホン/壁掛け時計の時刻/男子の服のえり/右はじのリュックサックのマーク