

# 保健だより

# 10月

平成27年10月5日  
我孫子中学校  
保健室

残暑も終わり過ごしやすい季節になりました。読書の秋やスポーツの秋といわれるように様々なことに挑戦しやすい時期ですね。しかし、朝晩は冷え込み、日中と温度差があるので体調を崩す人を見かけます。十分な休養と栄養を取り、気温に合わせて調節できるような衣服の準備をして元気に秋を過ごしましょう。

## しっかりサポート 目のまわり、こんな役割が!

- まゆげ** ひたいから流れ落ちた汗が目に入らないようにしています。
- まぶた** 目を保護するほか、まばたきで涙を目に行き渡らせます。
- まつげ** ゴミやホコリが目に入らないようにしています。

### 10月10日 目の愛護デー

私たちは情報の80%を目で「見る」ことによって得ているといわれています。これを機会に目に優しい生活について考えてみましょう。

見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトの定期検診忘れずに♪  
ときどきは片目ずつ見え方をチェック♪

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を!

ニヤニヤ?  
10分おきに5m以上先を

## 目の愛護デー 目にやさしい生活を

目がズキズキ痛い、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ズキズキ  
水水で  
キン☆

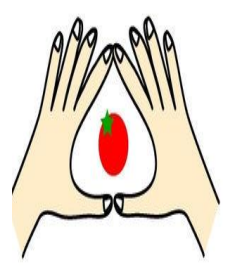
目がかわく、ショボショボする…そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン! 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

ショボショボ  
1分、チン☆  
ほ

### ~目にも「利き目」がある!??~

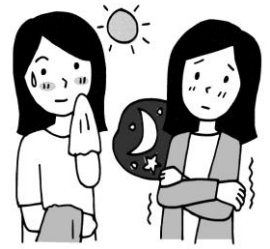
- ① 両手のひとさし指と親指で輪を作り、腕を伸ばします。
- ② そのまま、両目で遠くのものを見ます。その後、片方ずつ目をつぶって遠くのものを見てみましょう。輪の中の景色が両目で見た時と同じ目と、移動した目がありませんか?

輪の中の景色が両目で見た時とあまり変わりなく見えた方があなたの「利き目」です! カメラや望遠鏡のレンズがのぞきやすかったり、スポーツに役立ったりします。



## 衣替えの季節です！

朝晩は冷え始めてきましたね。衣替えの季節がやってきました。  
正しく制服や校内着を着こなしましょう。  
また、調子が悪いときはジャージを学校へ持ってくる等自分の体調を考え  
衣服を調整しながら過ごしてください。



10/15  
世界手洗いの日

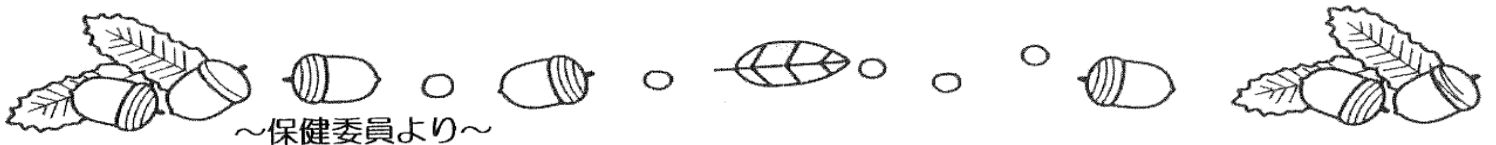
世界では、5歳の誕生日を迎えられずに、命を終える子どもたちが年間660万人います。その原因の多くは予防できる病気です。  
そこで、正しい手洗いを広めるため、10月15日が「世界手洗いの日」とされています。食事の前、外出後、トイレの後…みなさんはきちんと手を洗っていますか？もうすぐかぜが流行る季節がやってきます。せっけんを使った手洗いで病気を防ぎましょう！

### 〈手洗いのポイントを再確認〉

せっけんを使って、手のひら、甲、親指の回り、指の間、つまめ、手首の周りの6ヶ所をしっかりと洗います。時間の目安は、20秒です。

☆水道の前に、手の洗い方と洗い残しやすい部分ができるポスターを貼っています。よく見ながら手を洗いましょう。

洗うのはここ！



～保健委員より～

保健委員長の3年8組中井美音です。この1年私は  
全校の皆さんに学校生活の中で自分の体の健康や  
衛生面の意識を高めてもらえるように、と様々な形  
で想いを伝えてきました。少しでも意識の向上につながら  
ていれば幸いです。さて、このごろ寒暖の差が激しい  
日が続いています。衣服を工夫して体温を調節し、手洗い  
うがいをしっかり行って、体調を崩さないようにして下さい。

