



令和6年10月
流山市立おおぐろの森中学校

10月も下旬となり、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。季節の変わり目のせいか、体調を崩す人が多くなっています。風邪に似た症状を発症する秋の花粉症のひとも増えているそうです。衣服での体温調整、十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて、体調不良を予防しましょう。



目の健康について考える 10月10日は「目の愛護デー」

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では

- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

に入るのは何かな？	
☐ から鱗が落ちる 何かがかきつけて、急に物事がよく見えて理解できるようになること	☐ くじらを立てる 人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること
☐ から鼻へぬける 頭の回転が早いこと	☐ は口ほどにものを言う 目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

答えは「目」

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ています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、目を守っている？

まゆげ



汗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

定期的に眼科に行きましょう

1学期の視力検査の際、度数のあっていないコンタクトレンズを使用している人がいました。ネットの普及により、検査をしなくても通信販売等で簡単にコンタクトレンズを購入することができるようになりましたが、度数や目のカーブがあっていないレンズの使用、目に異常があるのに装着してしまっている等が原因で、失明につながる眼障害を引き起こす危険性があります。コンタクトレンズを使用している人は、3カ月に1度専門医に診てもらいましょう。定期検診を受けることによりコンタクトレンズによる眼障害を予防し、常に適切な度数のコンタクトレンズが使えます。視力の悪化は学力の低下につながることもあります。黒板が見えにくくなったときには、早めに眼科を受診しましょう。

コンタクトレンズを買うときは必ず眼科を受診を！





さまざまな場面でお世話になる「薬」ですが、みなさんは正しく使えているでしょうか。

この機会に考えてみましょう。

* おおぐろ中では、9月18日に2年生対象の薬物乱用防止教室を開催しました！

薬はリスクをあわせ持つものです

病気やけがを治すのに役立つ薬ですが、体によくない影響が起こることもあります。それを、“副作用”といいます。副作用は、アレルギー反応を起こしたり、体調が悪くなったり、眠くなったりと様々です。副作用は、必ず起こるものではありませんが、薬にはリスクがあることをしっかりと理解して使用することが大切です。体質や症状に合った薬を使用するためにも、医師から処方を受けるようにしてください。



解熱剤は最終手段

発熱の際、解熱剤を使用するときには十分な注意が必要です。病気を悪化させてしまう危険性もあるため、使用する場合には医師からの処方を受けて服用するようにしてください。解熱剤は最終手段です。首やわきの下を冷やしても眠れないほどの苦痛の場合に、使用するようにしましょう。



保健室に頭痛薬や鎮痛薬をもらいに来る生徒がいますが、保健室で薬を渡すことはできません。内服薬はもちろん、湿布薬も人によって合うものが違います。自分に合ったものを持参するようにしてください。

体調不良の人が増えています

9月後半から風邪症状のある人が増えています。朝晩の寒暖差はもちろん、日によっての気温の差も激しいため、体調を崩しやすいようです。体調が悪いときは無理をせず、自宅でゆっくりと休むようにしてください。手洗いもこれまで以上にしっかりと行いましょう！



☑ 熱がある

☑ 鼻水やせきが出る

☑ 発疹がある

☑ 頭痛や腹痛がある

☑ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

加湿器の設置を行います！

保健委員会で、今週から加湿器を設置します。乾燥による感染拡大を予防するためです。

基本的に操作は、保健委員会と先生が行います。適正利用に、ご協力をお願いします。