

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

いよいよ、10月3日の体育祭本番が間近です。8月の暑さに比べると朝晩の時間帯は過ごしやすい気候になってきましたが、日中は暑い日もまだ多くあります。熱中症とけがには、十分に気を付けながら本番では、練習の成果を発揮できるといいですね。

そして、忘れてはいけないのが10月10日は目の愛護デー。大切な目を守るために、春に眼科の病院への受診の手紙をもらって、まだ受診していない人は積極的に、受診しましょう。

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○に入るの何かな？

○から鱗が落ちる 何かがきっかけで、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」

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール** を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める

あなたは、目に愛のある生活、送っていますか？

夜遅くまでスマホや
ゲームをしている



バランスの良い
食事をする



正しい姿勢を
心がけている



机と目の距離は
30cm以上に！

暗い部屋でものをみる



友達と外で遊ぶ



目に良い食べ物は、にんじん、ピーマン、豆などがあります。好き嫌いせずバランスよく食べることが大切です。

また、日光を体に浴びることも大切です。ただ、直接目で太陽を見るのは危ないので、気をつけましょう。

秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



一緒にできる /
花粉症対策



マスク
吸い込む花粉の量を減らす

家に入る前に服をたたく
部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい
のどに付着した花粉を洗い流す

洗顔
顔に付いた花粉を洗い流す

服を洗う
服に付いた花粉を落とす