

保健だより



H25.10.1(火)
野間中学校 保健室

秋と言えば「〇〇の秋」というフレーズをよく耳にします。私は食べることが大好きなので、「食欲の秋」です。おいしいものがたくさんある秋、食べ過ぎに気をつけなければと思う今日この頃です。また、紅葉を見ることも好きです。今年こそは京都の紅葉を見に行こうと思っています。みなさんにとっての秋はどのようなものでしょうか。それぞれの秋を満喫できるとよいですね。



秋の訪れが感じられる日が多くなってきました。いよいよ今週末は野中祭ですね。それぞれ学級展示や体育の部、部活動や有志の発表に向けて準備を進めていることでしょう。楽しみなことが近づくにつれて気持ちも弾んできます。集中力が低下しているときこそけがが起きたり、体調が悪くなったりします。野中祭を思いっきり楽しむためにも、メリハリのある生活を心がけましょう。また、野中祭が終わるとテスト週間に入ります。気持ちを切り替え、野中祭に向けてきたエネルギーを勉強に向けられるとよいですね。

10月10日は

目の愛護デー



10月10日(木)は「目の愛護デー」です。日頃みなさんは自分の目の健康についてどれだけ意識しているでしょうか。勉強するときの姿勢や部屋の明るさ、机と目の距離はどうですか。暗いところでゲームをしたり携帯電話を触ったりしていませんか？この機会に、自分の目の健康を保つために日頃の生活を振り返ってみましょう。

勉強するときの3つのポイント

目と机との距離

30cmは離すように注意します。姿勢が悪いと机との距離が近くなってしまいますので、しっかり背筋をのばしましょう。



照明

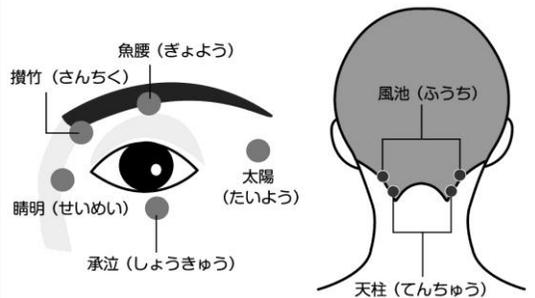
部屋全体を適度な明るさにします。スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、手のかげができない方向から照らしましょう。

ときどき休憩を

遠くの景色を眺めたり、目の体操をしたりします。ホットタオルを目の上におき、目の疲れをとるのも効果的です。

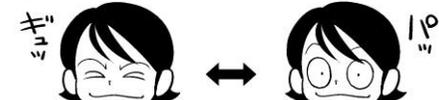


目の疲れにきくツボ



すぐできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける

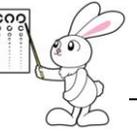


②目玉を「上から下」「左から右」に動かす



※目が疲れると、頭痛が起きたり気分が悪くなるなど身体の不調として現れることがあります。適度に目を休ませて、身体の健康の保持にも努めましょう。

視力再検査を行います



4月に行われた視力検査で治療勧告書ちりょうかんこくしょをもらった人は、すでに病院を受診して治療を受けた(受けている)と思います。しかし、中には何もしていない人もいます。今以上に視力を低下させないためにも、早めに受診することをお勧めします。また、以下の人を対象に視力の再検査を行います。日程は後日連絡します。

<対象者>

- ・4月の検査で治療勧告書ちりょうかんこくしょをもらった人で、未受診の人。
- ・4月の検査でB判定だった人。

※治療勧告書(青い紙)をなくしてしまった場合は、担任の先生か安田まで申し出てください。

保健室からのおねがい



最近、保健室のルールが守られないことが多くあります。本当に体調が悪い人やけがをしてしまった人が、安心して休める環境であるために、今一度保健室のルールを確認し、しっかりと守ってくださいね。

●○保健室のルール●○

<来室前のルール>

- ・担任の先生(又は学年の先生)か教科担当の先生に体調が悪いことを伝える。
- ・クラスの保健委員に付き添ってもらおう。

<来室時のルール>

- ・「失礼します」「ありがとうございました」など、あいさつをしっかりとする。
- ・保健室のものを勝手に触らない。
- ・静かに過ごす。

<その他のルール>

- ・湿布やばんそうこうは、その日に起きたけがのみ使用します。継続して渡すことはできません。
- ・体調不良で何度も保健室に来室する場合、生活習慣に問題がないかを見直すため1週間生活習慣チェックを行います。

