

ほけんだより 10月



鳥越中学校保健室
2021.10.1

すっかり秋らしくなりましたね。気温が下がり肌寒くなってきました。今年度から衣替えの日がないので、自分で衣類の調整をしなければなりません。その日の天気予報を見ながら、風邪をひかないように服装を工夫してくださいね。特に部活が終わった頃には真っ暗で、かなり冷え込んでいます。羽織るものがあると良いかもしれませんね。

10月は修学旅行や学校外での研修、文化発表会など行事がたくさん！生活リズムを整え、元気に行事を楽しみましょう♪



保健室からのおしらせ

視力検査

10月6日(水)

1年生：1限(家庭)

2年生：2限(国語)

3年生：3限(体育)

※メガネを忘れずに

4月の視力検査の結果です

両目がB以下の人には受診のおすすめをしましたが、まだ約60%の人は受診していません。10月も検査結果をわたすので、時間を作って眼科を受診してくださいね。

	1年生	2年生	3年生	計
A	4	11	15	30
B	5	5	9	19
C	5	5	5	15
D	1	1	1	3

※左右で差がある人は低い方で数えています



保健委員会の活動

鳥越っ子台風ーン44号

~Blow away the コロナ~



晴天の運動会★保健委員会には台風の目を担当してもらいました。サブタイトルの「Blow away the コロナ」は「コロナを吹き飛ばせ」という意味です。台風の勢いでコロナを吹き飛ばし、早くみんなが安心して暮らせるようにという願いを込めました。スポンジボールでコロナウイルスを作ったり、段ボールでワクチンを作ったり、当日までにいろんな仕事をしてくれました。ありがとう！

当日は、救護係と得点掲示の仕事も頑張ってくれました。人数が足りなくてお願いする仕事が多くなる人もいましたが、しっかり役目を果たしてくれてありがとうございました。みなさんのおかげで台風の目、大成功でしたね！🍀



10月10日



5月に尾張先生がしてくださったお話の中の、「現代の人間は五感の中で、ほぼ視覚しか使っていない」という言葉が印象に残っています。みなさんは日々、目を酷使していませんか？一生付き合っていく目なので、大切にしてほしいです。

かく言う北野も実は視力は悪いです…。もっと目を大切にすれば良かったなあ…と後悔するときは、きれいな星空を見たとき。一つひとつの星がぼやけて見えてしまうので、視力が良い人は、私が見ている何倍もきれいな星空なんだろうなあと思います。

視力は、悪くなるのはあつという間ですが、自然に良くなることはほとんどありません。自分の生活を見直して、目を優しく労わってあげてくださいね。

目を大切にするって
どうしたら良いのかな？

読書・勉強をするとき

寝ころばない	部屋は明るく	正しい姿勢で

テレビを見る・ゲームをするとき

時間を決める	近付きすぎない	適度に休憩

生活で気を付けること

しっかり睡眠	バランスの良い食事	前髪は短く

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



最近、前髪が長い人が多いです！
目にかからないように切ってね！

痛!!

目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。