

ほげんだより10月

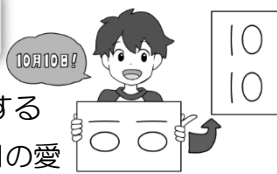
2022年(令和4年)10月5日(月) NO.8 福山市立至誠中学校 保健室

台風が通り過ぎて夏の暑さがおさまり、秋らしくなって来ました。さわやかに吹く風が、秋の深まりを知らせてくれます。朝・晩は涼しく、日中は暖かく季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、換気や衣類の調節、手洗い・うがいをよりこまめに行い感染予防をしましょう。

10月10日って何の日?

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。「1010」を横にする「10 10」と眉と目に見えることから、この日が「目の愛護デー」になったそうです。



たいせつな目はたくさんものにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

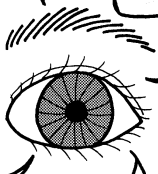
ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

まぶたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないといけないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



目にやさしい生活をしよう!

本やノートを目から30cm離す

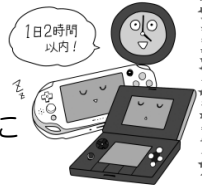
勉強をするときは、

- ①椅子に深く腰かける。
- ②背筋を伸ばす。
- ③目を机から30cm離す。



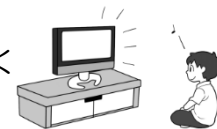
テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを観る時間、ゲームをする時間は合わせて2時間以内にしましょう。ゲームのし過ぎは目に良くありません。



距離や明るさに気をつける

テレビを観たり、ゲームをしたりするときは画面から2m以上離れて観ましょう。また、部屋を明るくしましょう。



メガネやコンタクトの度は大丈夫?

レンズの度が合っていないと、ピントを合わせようと目の筋肉に負担がかかり疲れ目になってしまいます。コンタクトを着用し、違和感があるときは危険信号。保存ケースを持ち歩きましょう。

夜のスマホ、睡眠不足に注意!

寝る2時間前にブルーライトの光を浴びると寝られなくなります。そして、真っ暗な部屋で使用すると視力低下につながります。明るい部屋で長時間にならないようにしましょう。

積極的に休息を

目から入る情報は85%と言われるくらい生活の中で酷使しています。意識して「遠くを眺める」「マッサージ」「蒸しタオル」など目をリラックスさせましょう。



*** スクールカウンセラー来校日 ***

- 10月 5日(水) 事前に予約を受け付けています。相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、スクールカウンセラーと話したいという
- 10月 19日(水) 諭、その他頼みやすい先生に、スクールカウンセラーと話したいという
- 11月 9日(水) ことを伝えてください。