

ほけんだより



令和2年10月1日
文京区立文林中学校
保健室

肌寒い日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩す人が多くいます。今月末には学習発表会があります。今年度様々な行事が中止になってしまったなか、初めての学校行事です。貴重な行事の日なので、万全の体制で臨めるよう、衣服の調整や規則正しい生活を送り、体調管理に努めましょう。

10月10日は目の愛護デーです！



10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、10月10日が目の愛護デーとなったそうです。

みなさんは普段、目を大切にできていますか？PCやスマホを使う機会が多くなり、生活が便利になった反面、目に強い刺激を与えることが多くなっています。自分のちょっとした意識で目の健康を守ることができます。できることから実践して、目にやさしい過ごし方をしていきましょう。

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ？

目に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

目の健康



しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ！

スタート

①	ば	②		
し				
		ゴール	⑥	
⑤	が		⑦	③
		④		よ

ゴール

クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○●○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○●○●○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

衣服の調節とこまめな手洗いを！！

最近、健康観察表の「くしゃみ・鼻水」の欄にチェックがある生徒が増えてきました。体調が崩れると免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

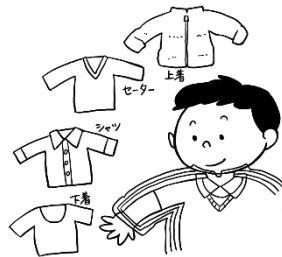
現在のインフルエンザの感染状況に関しては、昨年と比べると感染者は1000分の1だと言われていますが、絶対に感染しないわけではありません。

見えないウイルスはすぐそこにあります！自分で自分の体を守り、どんな感染症にもかからないようにしていきましょう。



下着を1枚シャツの下に着ることで、汗や皮脂を吸収してくれます。

重ね着で、空気の層をつくると、あたたかく過ごせます。



ウイルスのついた手で目や鼻を触ったりこすったりすると、ウイルスが体の中に入ってしまうことがあります！くしゃみや鼻水をかんだあとは特に要注意！！石けんで洗わないと、ウイルスは手に残ります。

石けんによる十分な手洗いが大切です！



薬を飲み忘れた！

これ、OK？

みなさんは、薬を正しく使用できていますか？
適切に使用しないと、効果が現れずむしろ体に悪影響を与えることもあります。

病院で処方された薬も薬局などで買った薬も、用法・用量を確認して、正しく使用しましょう。



飲み忘れたから2回分飲もう

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。
適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、2回分飲むのはダメ！

1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合

..... 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合

