

# ほっと! ホッと保健室



NO7

10月10日は目の愛護デーです!

秋の空には秋らしい雲がみられるようになりました。秋の深まりを感じます。読書の秋、運動の秋、食欲の秋! 秋の季節をいろいろな角度で探してみてください。また、朝晩と日中の気温の差があり体調が悪い生徒が増えてきました。睡眠を十分にとり健康管理をしていきましょう。

## 目の愛護デー 大切な目 普段からケアしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ" 度は合っていますか? "

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影がでない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

アイマッサージ、蒸しタオルなど意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

子どもにも増加中! 眼精疲労に注意!

頭痛、肩こり、疲労感、吐き気、目が痛い、やる気が出ない

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

※お時間がありましたらご参観ください。

10月17日(火) 1・2校時  
保健集会並びに学校保健委員会  
テーマ  
どうなの? 睡眠・朝食・メディア使用  
~心と体を魅力アップするためには~  
保健委員会の紙芝居と講師の先生をお迎えして、生活習慣の大切さやメディアの使用が身体にどう影響を及ぼすのかを考えていきます。  
保健委員で進行します。どうぞお楽しみに!

保健委員長 3年  
保健副委員長 2年

## 特集 「おしゃれ障害」知ってますか？

おしゃれ障害とは、おしゃれをすることで体に起きてしまうトラブルのことです。肌がひりひりするかぶれから、失明の危険がある取り返しのつかない障害まで、おしゃれ障害はさまざまです。おしゃれ障害の原因や気をつけなければいけないことを知っておくこと！将来後悔しないように、紹介します。

アレルギーかも！  
まぶたの皮膚は薄くて  
デリケート。  
赤みやかゆみは危険信号！



まぶたがかわいそう！

まつげが生えなくなっちゃうかも！

二重化粧品は、使わないことが一番です。もし、使用していて、目やまぶたに違和感や異常を感じたらすぐに中止し、病院にいきましょう。



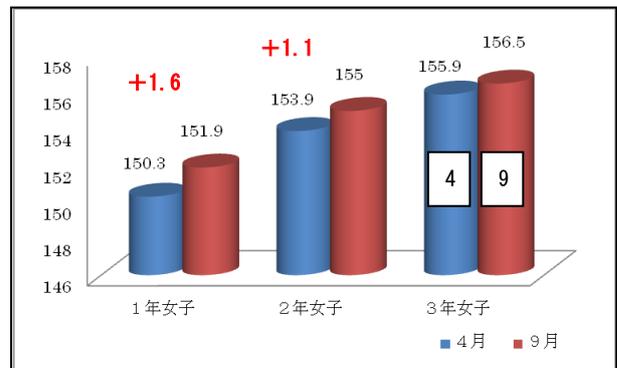
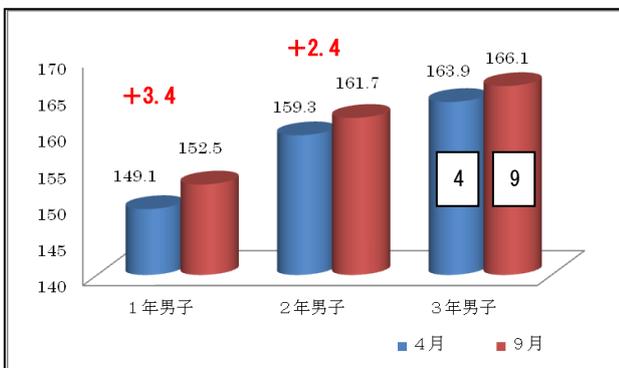
## 4月～9月 身長・体重測定結果 こんなに大きくなりました～！！

【身長】 男子

+2.2

女子

+0.6



【体重】 男子

+2.8

+2.1

女子

-0.1

