



八坂中学校
No.6ほけんだより
H29.10.10

すっかり秋らしい気候になってきました。今週はそば刈りが予定されています。種を蒔いた頃に比べると、見違えるほど成長していますね。みなさんも2ヶ月に1回身体測定を行っています。新しい学年になった頃の自分と比べると、「たくさん成長したなー！」と感じるのではありませんか？心にも体にもたくさん栄養をあげてくださいね。

○10月の保健目標○

目を大切にしよう！



〈10月の保健行事〉

内容	日時	対象	備考
秋の歯科検診・指導	17日(火) 15時	全校	歯ブラシコップ持参
赤ちゃん触れ合い体験 事前学習	19日(木) 6校時	2年生	保健師さん来校
秋の尿検査	20日(金) 朝	全校	2次検査は11/2(木)
視力検査2年生	23日(月)朝	2年生	眼鏡がある生徒は持参
赤ちゃん触れ合い体験	26日(木)3校時	2年生	保健師さん 八坂の母子2組来校
視力検査3年生	30日(月)朝	3年生	眼鏡がある生徒は持参

※1年生の視力検査は11月に行います。

10月は視力測定をします。眼鏡を持っている人は裸眼視力と矯正視力の両方を測定するので、忘れずに持ってきてましょう。最近黒板の文字が見えにくい、4月の自分の視力が知りたい、という人は保健室に来てください。

10月10日は目の愛護デーということで、10月は目の勉強をしましょう。2年生の理科では目の仕組みについて学習しましたね。(1年生は来年を楽しみにしておきましょう!)目は私たちにとってとても大切な体の一部です。自分の目を大切にしたいですね。

すぐに意識できることの中に、授業中の姿勢があります。みなさんの背中がぐにゃっとしていませんか?自分の健康のために意識をして姿勢を直しましょう。



あくびをすると涙が出るのは?

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか?大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。

涙腺

涙道



ところで...

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない?夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない?原因を探してみましょう。



裏面に続きます。

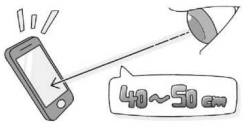
こんな症状ありませんか？

<p>目やその周りの 疲れ・痛み</p> 	<p>目が乾く (ドライアイ)</p> 	<p>ちらついたり、かすんだり、 ピントがずれたりして、 見づらい</p> 
<p>首、肩、腕、腰などの こりや痛み</p> 	<p>頭痛やめまい</p> 	<p>食欲が出ない</p> 

そんな人は... **油断** など

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

調節が変わり、体調を崩している生徒が増えてきました。給食前の手洗いを徹底するようにしましょう。

油断しない！

朝は**低** 昼間は**高** 夕は**低**

日中は暖かなくても、油断をすると朝夕にくっ
と気温が下がることもあります。一日の気温
の変化が大きいと、自律神経が乱れがちにな
り、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

 <p>上手な 衣服の調節</p>	 <p>十分な睡眠</p>	 <p>バランスの良い 三度の食事</p>
--	--	--

10月といえば、ハロウィン！
でも、お菓子の食べ過ぎには気
をつけましょうね！

