



ほけんだより



城北中学校 保健室

2015/10/09/金 発行

運動会が終わりましたね～！みなさんの競技や演技、とても素晴らしかったです。当日は熱中症や大きなけがの発生もなく、一安心しました。しかし、運動会疲れなのか、体調不良を訴える生徒もちらほらいます。明日からは秋休みです。疲れをしっかりとって、心も体もフレッシュな状態で、2学期を迎えられるようにしましょう！

あきやすみ

…あんげんに気をつけて行動しましょう。
(特に夜道は危険ですよ！)

…きそく正しい生活(早寝・早起き・朝ご飯)を心がけましょう。

…やるべきこと(宿題、むし歯の治療など)を優先して行動しましょう。

…スポーツの秋です。準備運動をしっかりと行い、適度に体を動かしましょう。

…みだしなみに気をつけましょう。髪を整えたり、髪を染めてはいけません。中学生らしい身なりで過ごしましょう。

特に祭りに出かけるみなさん！飲酒・喫煙・深夜徘徊などの誘惑に負けないで！



視力低下・むし歯治療のお願い！

視力低下やむし歯の治療がまだの生徒へ、お便りを渡しています。秋休みは、病院受診のチャンスです！普段、部活動や塾で忙しい人も、この機会に歯科や眼科を受診しましょう。2学期からは、黒板の字が見えない、歯が痛い…なんてことはないようにしましょうね☆

保護者のみなさんへ…

上記のお便りは、治療・受診完了の報告がなかった生徒にも渡してあります。歯科・眼科をすでに受診済みの場合は、お手数ですがお便りの「保護者記入欄」をご記入し、学校まで提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

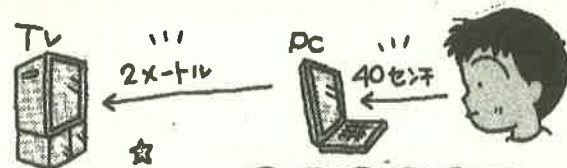


10月10日の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね！

☆ 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

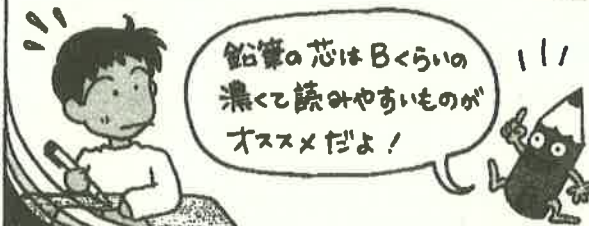
度は合っていますか？
度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



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には部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができ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



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。

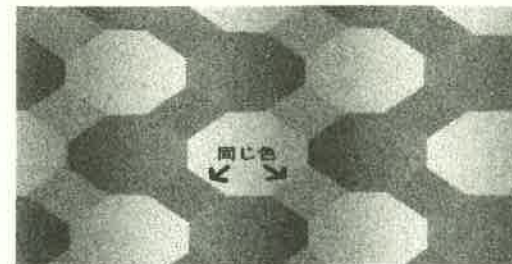


意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

オシャレな女子のみなさんへ

最近、目を大きく見せるためのメイクや、つけまつげ、カラーコンタクトレンズが流行っていますね。興味がある人も多いと思います。しかし、誤った使用方法や使いすぎによって、視力低下、ものもらい、目の充血などのトラブルが多発しています。

目は体の中でもとってもデリケートな部分です。おしゃれをする道具が、体にどんな影響を与えるかを知り、使う時・使う場所・使い方をよく考えて、中学生らしいオシャレを楽しみましょう！



上記の模様を見てください。矢印の指す2カ所の色は、同じ色だそうですよ。左側が濃く見えませんか？保健室前廊下にも、トリックアートを掲示する予定です！お楽しみに☆

目のふしぎ