

ほけんだより

平成28年10月4日
神原中学校 保健室

夏の疲れはとれましたか？もうすぐ秋休みですね♪
秋は色々な楽しみがあります。・・・芸術の秋、・・・スポーツの秋、・・・食欲の秋。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養たっぷりの旬のものを食べて、体調管理に
気をつけよう！



10月10日は目の愛護デー



10を横にして二つ並べると、眉と目に見えることから、10月10日が目の愛護デーに
制定されました。

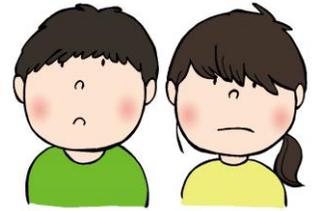
目は、私達が生きていくために必要な情報を得るための重要な器官です。

脳に送られてくる情報の約80%~90%を視覚から得ることからも、目には、思った以上に
負担がかかっています。みなさんは毎日使う目に優しい生活を心がけていますか？

改めて自分の生活を振り返ってみよう！



なぜいけないの？長い前髪



★目にかかるとう視界が悪くなる

「見えにくいな」と感じなくても、長い間のうちに、視力が
低下します。

★目の中に異物が入りやすい

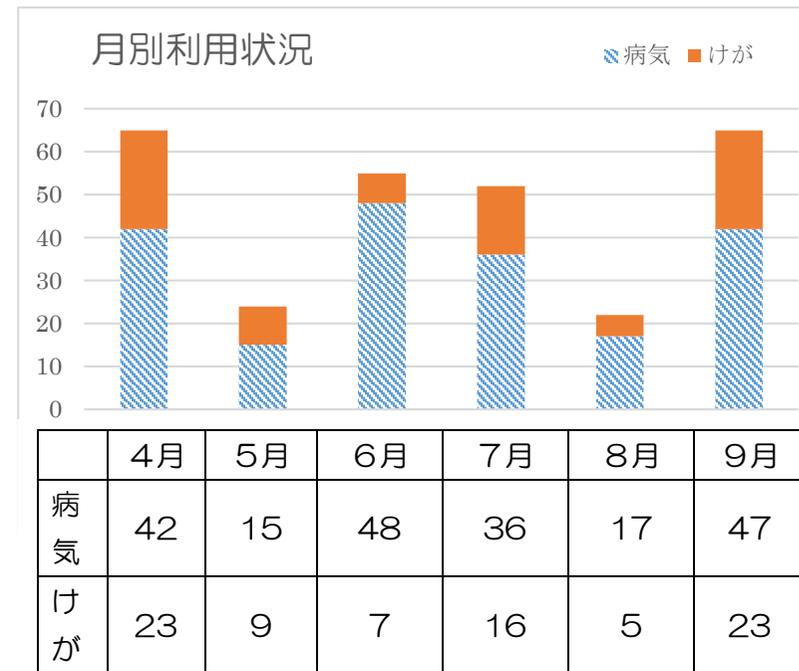
髪の毛には、目には見えないホコリがついています。それらが目の中に入り、目を不潔に
します。また、髪の毛の先が目に入り、眼球を傷つけます。

★気が散りやすい

いつも前髪が気になって、物事に集中できません。

前髪が目にかからないように切るか留めるか工夫しよう！

1学期の保健室利用状況(4月~9月)



保健室利用は、9月が最も多く、
70人の人が利用していました。
症状別では、頭痛が最も多かった
です。

また、時間別では始業前が多か
ったですが、ほとんどの生徒が朝ご
はんを食べていませんでした。
ちなみに1番多く利用した学年
は2年生でした。

1学期に保健室来室の多かった
人は、自分の健康管理を見直し、
2学期から元気な学校生活を送
れるようにしましょう♪

◆生徒の皆さんへお願い◆

体調不良やけが等で保健室への来室の際には、きちんと「いつ」「どこで」「なにをしてい
て」「だからどうしたい」というのを伝えるようにしてください。「先生痛い」「先生しんど
い」といった人が1学期はとて多かったので先生がよく聞き返していた場面が多かった
と思います。自分の言葉で相手にきちんと伝えるのは、とても大切なことです。