

ほけんだより 10月

2018.10 和歌山市立東中学校 保健室



保健室からの おしらせ



10月は尿糖検査があります!

1年生 10日(水) 放課後
予備日 22日(月) 放課後

2年生 15日(月) 6限
予備日 22日(月) 放課後



10月になり、過ごしやすい季節になりました。
読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい季節です。
好きなことを深めたり、あまりしなかつたことに
挑戦するのもいいですね。
一方で、朝・晩と昼間の温度差が大きいので、体調を
崩しやすい時期でもあります。登校前に天気予報をチェックして
体調管理をしっかりとしましょう。

目にやさしい生活をバがけよう



勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間くらいで10分ほどの休憩をとりましょう



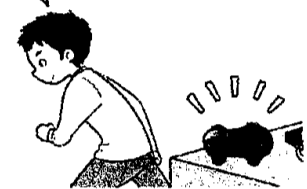
- 前髪は、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために睡眠を十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

日常生活では



テレビを見たり、ゲームをするときは

- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

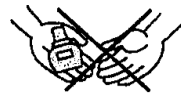


— 意外と知らない「目薬」のコト —

なぜ貸し借りはダメなの?

気をつけていても、目薬をさす時に、容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも、貸し借りは絶対にダメです。



点眼後は目をパチパチさせる?

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえ続けておくことです。



あなたの秋は
どんな秋?

芸術の秋 ● スポーツの秋 ★ 食欲の秋 ● 読書の秋 ★

