

ほけんだより 10月

2016.10 貴志中学校

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。

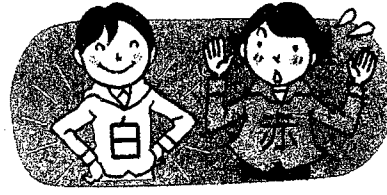
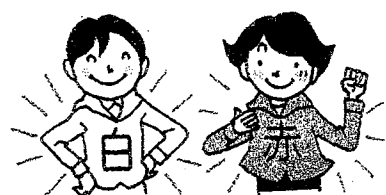
秋と言えば、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などがありますが、みなさんはどのように過ごしますか？

12日(水)には体育大会があります。準備運動をしっかりと行い、けがをせずに全力で頑張らしましょう。



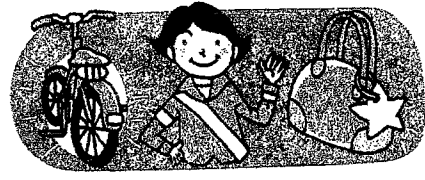
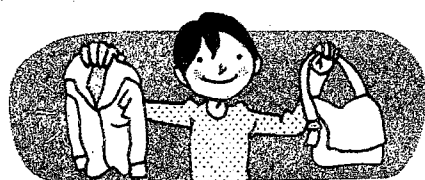
暗い道で目立つコツ 教えます

赤い服と白い服、暗いところで目立つのは、どちらでしょう？



暗いところで目立つには、「光」を味方にしよう

◆白っぽい色のものを身につける。 ◆光を反射するものを身につける。



日が短くなりました。下校時や塾の行き帰りには、じゅうぶん気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー

気になる症状はありますか？
自分の目は自分で守ろう！

目が赤い 	その原因は？ ●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
目が乾く 	その原因は？ ●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い 	その原因は？ ●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起こっている。
目がかゆい 	その原因は？ ●花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ●細菌やウイルスに感染している。



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

★コンタクトレンズについて

コンタクトレンズは医療機器です。眼科でも必ず受診し、自分に合ったコンタクトレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらいましょう。

1日使い捨てのものもありますが、2週間使い捨てのものを使用する場合は毎日消毒し、使用期限を必ず守りましょう。

使い方と間違えると目に障害が残ることもあります。正しく使おう。