

# 保健だより 10月



令和6年10月1日  
和歌山市立明和中学校

朝夕涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑くなる日もあります。寒暖差の激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活をして体調を整えとともに衣服を調整して、寒さ暑さに対応していきましょう。



(HPへ)

10月10日は



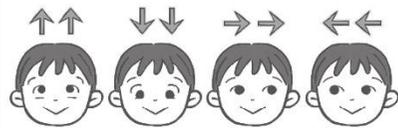
目の愛護デー



目に優しい生活をしよう

## 目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



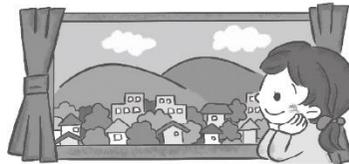
### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

## 目薬をさす時の注意



汚れた手で使わない



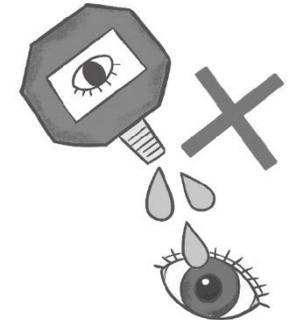
目やまつ毛に容器をあてない



貸し借りしない



\*さした後に目をパチパチしない



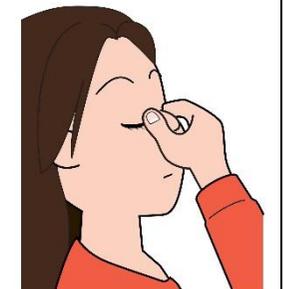
※2滴以上ささない

\*目をパチパチすると、目薬が目から鼻に流れてしまうので、目に薬がとまらず、薬の効果がうすれてしまいます。軽く目を閉じて目頭を軽く押さえ、目薬が目浸透するまで待ちましょう。

※1滴の容量は、約0.04ml~0.05mlです。

そのうち目に入るのは、約0.02mlです。

よって1回の点眼量は1滴で十分です。



### 保健行事

10月 4日(金) 食後尿糖検査 1年生、2年生予備日

10月10日(木) 食後尿糖検査 1年生予備日

10月下旬 色覚検査 1年生希望者

## 目のクイズ

〇に入るのは何かな? これはどれもことわざ。  
〇には同じ漢字が入るよ。

〇から鱗が落ちる

何かきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

〇くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

〇から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

〇は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

答えは「目」

7つの違いをさがそう



左はどの地球儀/左下の引き出しの教/ベッドの下のダベル/左奥の壁に掛かっているヘッドホン/壁掛け時計の時刻/男子の服のえり/右はどのリメイクサツクのマーク