

ほけんだより 10月号

平成23年10月7日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

今月の保健目標:目の健康管理に努めよう。

最近、急に涼しくなり、季節はすっかり秋になりました。朝晩と昼の気温の変化が大きいため、かぜ気味という人も増えてきました。気温の差が大きいため、上着を忘れないようにしましょう。

今月の保健目標は、「目の健康管理に努めよう」です。10月10日は、10を横にすると目の形になるということから目の愛護デーとされています。また、13日には視力検査を行います。毎日働いているみなさんの目の健康をこの機会に考えてみましょう！



視力検査を実施します

視力検査は、学習に支障のない見え方であるかどうか調べる検査です。視力の低下は学習にも影響を与えます。自分の視力を正確に把握しましょう。

日時：10月13日（木） 放課後
対象：全校生徒
場所：保健室
順番：3年生→2年生→1年生（出席番号順）

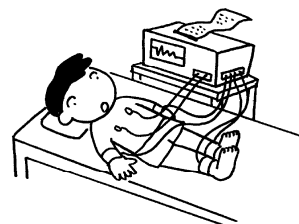


※メガネを持っている人は、忘れずに持ってきてください。
※日程変更のため視力検査の日が変わりました。

1年生へ 心電図検診について

心臓は一日も休むことなく働いている大切な臓器です。心電図検診は、心臓の状態を正しく知り、突然起こる心臓の異常を防ぐために行われる検査です。

日時：10月28日（金） 9:10～
対象：中学1年生
服装：運動着（中には必ずTシャツを着ること）
場所：小原木小学校 保健室



○朝のうちに運動着に着替えていてください。
○8時35分に昇降口に集合し、歩いて小学校へ向かいます。

10月10日は、「目の愛護デー」です！！

目の健康について見つめ直してみましょう！

目を大切に！



疲れ目チェック！

最近、次のような症状に思い当たるものはありますか？

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目の焦点がぼやける。 | <input type="checkbox"/> 肩こりがする。 | <input type="checkbox"/> 目が乾いている感じがする。 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする。 | <input type="checkbox"/> 集中力が低下した。 | <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする。 |



多く当てはまる人ほど目が疲れている可能性があります！

目にやさしい生活を心がけましょう

上の疲れ目チェックで3つ以上当てはまる人は、次のような生活を心がけ目にやさしい生活を送るようにしましょう！また、当てはまらないという人も、目にやさしい生活を心がけましょう。

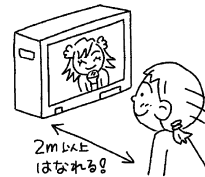
○目が疲れにくい距離や姿勢

- ・本やノート
- ・携帯ゲームの画面



約30 cm以上離しましょう。

- ・テレビの画面



2m以上離れましょう。

○時間を決めましょう！

長時間、テレビやパソコン、ゲームの画面を見ることは、目には負担になります。ゲームは、20分やったら休憩を入れたり、一日の使用時間を決めて行うようにしましょう。



○睡眠で目の疲れを回復させましょう！

人はものを見ると、目と脳の両方をつかって物を見ています。目と脳を休ませるためには、しっかりと睡眠時間を確保することが大切です。



目は、これからずっと使っていく大切なからだの一部です。目の健康管理を心がけましょう！！