

# ほけんだより 10月号

平成24年10月5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。

暑かった夏も終わり、季節はすっかり秋になりました。秋は美味しいものがたくさん実る「実りの秋」とも言われますね。今月もたくさんの行事があります。みなさんにとって実りの多い月になるよう、健康管理をしっかりとし、元気に過ごしましょう。

今月の保健目標は、「目の健康管理に努めよう」です。最近目を使いすぎている人はいませんか。使いすぎると目も疲れてしまいます。目が疲れると肩こりや頭痛を引き起こすこともあります。この機会に目の健康について意識してみましょう。

## かぜひき増加!?みなさんご注意を!

最近朝の健康観察で「のどが痛い…」、「鼻がつまる…」などという人が多くなってきました。季節の変わり目はかぜをひきやすくなります。次のことを意識して生活し、体調をくずさないようにしましょう!

### ●手洗い・うがいをする

→外出した後や食事の前にはきちんと手洗い・うがいをしましょう。

### ●規則正しい生活を心がける

→食事や睡眠をしっかりととり、体力を落とさないようにしましょう。

### ●衣服で体温調節をする

→寒いと思ったら上着を着るなどして対応しましょう。



**かぜを予防して10月も元気に過ごしましょう!**

## 視力検査を実施します

視力検査は、学習に支障が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15日(月) 放課後

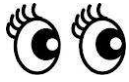
対象：全校生徒

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。



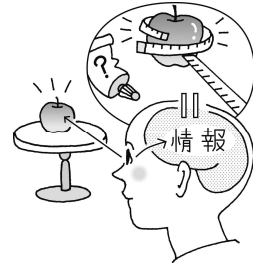
# 目に注目してみよう！！



10月10日は、「目の愛護デー」です。この機会に毎日働いているみなさんの目について考えてみましょう。

## 目の働き

目は、ものの色や大きさ、距離など目から入る情報を視神経を通して脳に送り、ものを「見る」働きをします。



## 視力のいろいろ

### ○裸眼視力らがんしりょく

メガネなどの器具を使わないで見る力のことをいいます。

### ○静止視力

止まっているものを見分ける力のことです。



### ○矯正視力きょうせいしりょく

メガネやコンタクトレンズを使って見る力のことをいいます。

### ○動体視力

動いているものを目で追いかける力のことです。



## 目を守るために

### ○目がしていること

- まゆ毛、まつ毛  
強い日差しやゴミ、ホコリから目を守る。  
汗が目に入るのを防ぐ。
- 涙  
目の表面を潤す

### ○みなさんができること

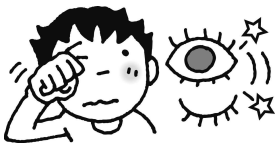
- 目の使いすぎに気をつける
- ときどき休憩をとる
- しっかりと睡眠をとる



## 目のケガへの対応

### ●目に異物が入った！

- ①こすらずにまばたきをする。
- ②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶん洗い流して（注意書きの指示に従う。）眼科へ。



### ●目にボールが当たった！

こんな可能性があります。

→**眼球**や目の内部の**損傷**

→**骨折**（視神経管骨折、眼窩底骨折）

手当が遅れると、視力低下を招く場合もあります。必ず眼科へ！



毎日使う目です。大切にしていきましょう！！