

# 保健だより

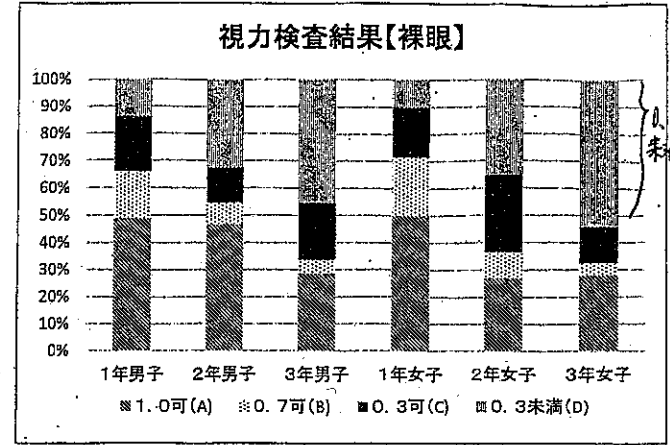


令和5年 10月  
柏市立光丘中学校

## 10月の保健目標

### 目も大切にしよう

右のグラフは今年の中身の視力検査の結果です。各グラフの最上段に積み上げた0.3未満の人の多さは...  
対象となる人が異なるとは言え、中学3年間で大幅に視力が低下する人が多いのがわかります。  
近くを見る作業が多いと近視になりやすいのですが、予防法はあるのかな？



※右・左でどちらか視力の悪い方を対象としています。

## 10月10日は 目の愛護デー あなたは疲れ目に悩んでない？

### 目のお疲れ度チェック

- 目の奥に痛みを感じる
- 目が充血する
- 頭痛
- イライラ
- 目が重い
- 目が乾燥する
- 首・肩こり
- 集中できない
- 視界がかすむ、ぼやける
- 涙が出る
- 吐き気
- めまい など

### ～そんなつらい疲れ目に！オススメのケア法をご紹介します～

※目の体操... 顔は正面を向いたままで、目線だけ上下・左右・斜めなどに向ける。目をギュッとつぶってパツとあける。

### ※目のまわりのマッサージ



### ※目を温める

※目の周りの血行が良くなり、筋肉のコリがほぐれる♪ ※痛みや充血があるときは、冷やしたタオルの方が効果的！

○ホットタオル  
濡らした絞ったタオルを電子レンジで20秒ほどチン！必ず手で温度を確認してから、まぶたの上に乗せる。

○パームアイ  
目をこめて、手の平で両目を優しく覆って温める。息を吐きながら手のひらが冷たいときは、こすり合わせると温まるよ。

目のまわりには疲れ目に効くツボがいっぱい！骨の部分を目安に、優しく押しやりほぐしたりしよう。

体育祭後の代休明け... 今年で経典(トニシロイ、インフルエンザ)の大・大・大流行でなんと学年閉鎖にまでなりました。(全国的にも、また柏市内でも同様の学校が多く、負傷がないということに実感しました...)

基本的な感染症対策は忘れず、「夏か、アからア天！」と語りながら過ごしていきましょう。... というわけで、

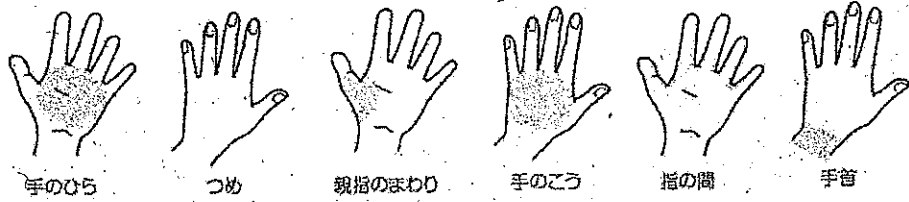
10月の保健行事  
・4日(水)3Dスコープ検診(1年) 脊椎側弯症1次検診  
・2日(月)、3日(火)、5日(木)、6日(金) いがいも昼休み、保健室前で希望者視力検査 気になる人は来てね

予防法を9/1~9/22まで養護教諭にきていた吉田睦子先生が調べて資料を作ってくれましたので、参考にし、実行してみよう！

## 10月15日は 世界手洗の日

ユニセフ(世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国際機関)によって設けられました。自分の体を病気から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだ。ユニセフは訴えています。

...特に意識して洗ってほしいところ...



- ...どのくらい?...  
「石けんを使った20秒以上」 byユニセフ  
♪Happy Birthday to You♪  
1曲分がめやすです
- ...どんな時に?...  
・登校した時  
・帰宅した時  
・外から戻ってきた時  
・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後  
・動物や昆虫にふれた後
- ・料理や食事の前  
・トイレの後

光中のみなさんこんにちは！9/1~22の期間に、養護教諭の実習でお世話になった吉田睦子(むすこ)体育祭で輝くみなさんの姿を見たり、クラスにおじゃまして一緒に給食を食べたり、とても充実した3週間でした。保健室にいることが多かったため残念ながら会えなかった人もいましたが、関わってくれたみなさんありがとうございました！これからも、嬉しいこと、つらいこと、色々あると思いますが、自分らしく大切に頑張ってください。応援しています!!

裏面もあります