

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
柏市立風早中学校
保健室

10月10日は目の愛護デーです。今年度の視力検査で1.0未満と診断された人は、全校で約54%でした。最近、黒板の字が見えにくくなっていませんか？気になる症状があれば、眼科で見てもらいましょう。

大切な目を守ろう

下の絵にあるような生活をしていませんか？
今月は目を大切にする生活を意識してみてください。

<p>あかるさがたりない</p>	<p>目をちかづけすぎている</p>	<p>しせいがよくない</p>	<p>きゅうけいをとっていない</p>
------------------	--------------------	-----------------	---------------------

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めてみましょう。目の筋肉がほぐれて楽になりますよ。また、下にあるストレッチも取り入れてみてください。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



<p>● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む</p>	<p>● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で</p>	<p>● 用法・用量を必ず守る</p>	<p>● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない</p>
-----------------------------	-------------------------------	---------------------	-------------------------------

10月の予定

2年生：性教育講演
(デートDVについて)

ころもがえ『いま』にあわせて



気温差が大きい季節になりました。ジャージで体温調節をしましょう。



保護者の方へ

近年、子どもの近視が増えています。近視になると将来、失明してしまう可能性のある緑内障や網膜剥離などの目の病気になる確率が高くなると言われています。目の愛護デーに合わせて、視力の治療報告書をまだ提出していないご家庭に、再度、治療勧告書をお渡しさせていただきます。ぜひ一度、時間があるときに病院を受診することをおすすめいたします。