

ほけんだより 10月

中央中・保健室

朝・夕は、だいぶ涼しく感じられる季節になりました。過ごしやすい季節ですが、「窓を開けたままで寝ていて、風邪を引いてしまった」という声も聞こえてきます。

いいお天気の中、大いに盛り上がった運動会が終わり、11月には、合唱コンクールがあります。体調を整えて、元気に参加できるように、健康に気をつけて過ごしましょう。

季節の変わり目です

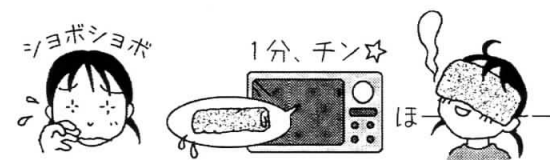
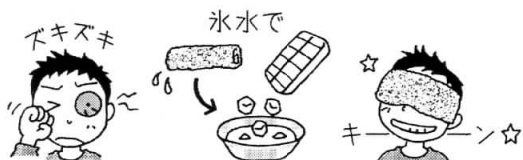


見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を



今週の朝読書の時間に、保健委員会で《眼の健康について考えよう！》という保健指導をしています。

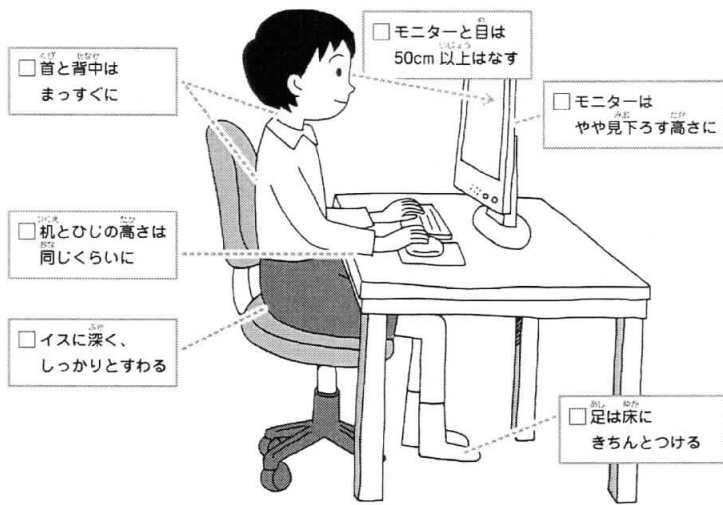
目は脳の出張期間ともいわれています。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりでは、脳に届く情報はとても薄っぺらいものになり、もったいない気がしませんか？

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。
本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真そして紅葉に染まった景色、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいものですね。



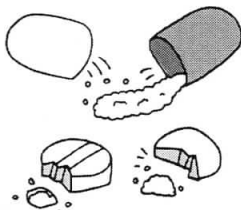
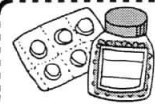
パソコンをするときは…



チェック!

- 部屋の照明は明るく。暗いところで使わない
- パソコンのまわりはこまめに整理・掃除を
- 1時間使ったら、15分くらい休憩を

のみぐすり こんなのみ方を していませんか?



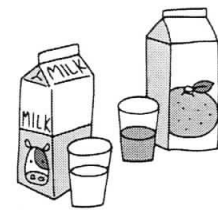
⊗ カプセルを開けたり錠剤を割って飲む



⊗ 他人からもらって飲む

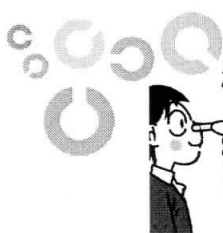


⊗ 飲み忘れた分をまとめて飲む



⊗ ジュースや牛乳で飲む

※ 飲み薬などの「くすり」は、私たちが病気やケガを治し、元気になるための手助けをしてくれるものです。でも、間違った使い方をするとう効き目が弱くなったり、かえって具合が悪くなることもあります。ですから、医師や薬剤師さんに教えてもらったとおりに使うことが大切です。



おうちの方へ

今年度も視力の再検査を11月より実施したいと思います。検査終了後、全員の生徒に結果の通知を出しますので、「治療の勧め」がお手元に届きましたら、眼科医院への受診をお願いします。