



2学期がスタートして約1ヶ月が経ちました。9月は運動会に向けてみなさんととても頑張っていました！本番でも練習の成果を発揮し、楽しく競技していましたね(^o^)とても素晴らしかったです。

10月から、部活動が再開していますが、みなさんが思っている以上にみなさんは今運動不足の状態です。熱中症予防・ケガ予防を必ず行って下さいね！そして、感染症予防も引き続き行いましょう。

もう少しで2年生は職場体験、3年生は修学旅行が控えています。健康安全第一で、良い思い出を作ってきてください！お土産話楽しみにしています ㊦

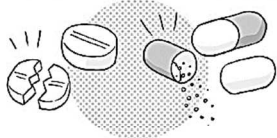
10月の保健目標

目の健康について
 考えよう

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
 (錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他人の人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示(または添付された説明書)を守って、正しく使うことが大切です。

※修学旅行で薬を持参する予定の3年生は、特に薬の服用の仕方に注意しましょう！用法・用量を守ることが大切です。

引き続き感染症対策お願いします

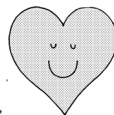
9月30日で、緊急事態宣言は解除されました。本当に長かったですね。これから日常生活も少しずつ緩和されていくと思いますが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。引き続き、毎日の検温、マスクの着用、手洗いうがいをみんなで頑張っていきましょう！特に、修学旅行や職場体験、強歩大会などの大きな行事の前は、感染症対策の徹底が必要です。楽しい行事に参加できなかったと後悔することがないように、日々の対策、自分の健康管理をしっかり行いましょう！部活動もようやく再開され、久々にスポーツや演奏に打ち込めて嬉しいですね(^o^)各部活動でもしっかり感染症対策と熱中症対策をよろしくお願いします！ケガにも気をつけましょう！



保健室からのお知らせ

①むし歯の治療を終えた人、眼科を受診した人は、治療勧告書を保健室まで提出してください。

②10月8日(金)にスクールカウンセラーの先生が来校します！相談したい人はもちろん、少し話してみたいなと迷っている人でも大歓迎です(^o^) 担任の先生か叶子先生に声をかけてくださいね！誰かに自分の話をすることは、勇気がいるときもあるけど、話した後はとってもスッキリしたり話してよかったと思えることも多いですよ！保護者の方も受け付けているので、その際は連絡をください。



👁️👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️👁️

ドライアイに気をつけよう

ドライアイとは、涙の量がへって目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面をおおうことで潤っていますが、まばたきがへったりエアコンで目の表面がかわいたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

- パソコンやスマホを長時間使ったりゲームをしたりすることが多い
- コンタクトレンズを長時間使用することが多い
- エアコンを使う部屋ですごすことが多い
- 夜ふかしをすることが多い



ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性がります。

- 目がつかれやすい
- 光をまぶしく感じる
- 目が乾いた感じがする
- 涙が出る
- 目が痛む
- 目が重たい
- 目がしょぼしょぼする
- 目が赤くなりやすい



ドライアイをふせぐコツ

- パソコンやスマホを使ったりゲームをしたりするときは、まばたきをするようにして、休けいもとる。
- パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ。
- エアコンの風がめに当たらないようにする。
- コンタクトレンズを使うときは、目薬をさすなどして、目に水分をおぎなう。



あなたの「きき目」はどっち？

みなさんは、「右ききですか？左ききですか？」と聞かれたら手や足のことだと思うかもしれませんが、実は、目にも「きき目」があるんです！

私たちはふだん、とくに意識はしていませんが、よく使う方が「きき目」で、もう片方のめでおぎないながら立体的にもものを見ているのです。

☆きき目の調べかた☆

- ① 3～4メートル離れたものを両目でじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この『しっかりさしているように見える目』がきき目です。ちなみに、スポーツなどでは、このきき目を意識することもあるそうですよ。



視力検査できる券



結果: _____

年 名前 _____

今月は目の月間なので、昼休みに視力検査ができる券をプレゼントしたいと思います！10月中にこの券を提示すれば、実施できます！検査したい人はこの券を持って保健室へ☺