

9月は運動会や地区陸上競技大会に向けて、みなさん一人ひとり頑張っていました。本番では練習の成果を発揮し、楽しく、そして真剣な表情を見ることができました。とても素晴らしかったです。

10月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防、そして運動前・運動後のケアもしっかりと行い、ケガの予防にも努めましょう！

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！

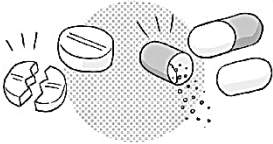
10月の保健目標

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をお願いします

9月30日時点で、宮古島市の新型コロナウイルス感染レベルが、レベル2に引き下げられましたが、これまで同様、本人・同居家族に未診断の発熱等の風症症状がある場合も、出席停止となります。(ただし、症状がなくなれば登校可能)

引き続き、感染症対策にご協力をお願いします。

特に、修学旅行や職場体験など行事の前には感染症対策の徹底が必要です。日々の対策に加え、自分自身の健康管理もしっかりと行いましょう！

マスクの着用の必要がない場合

- ・十分な身体的距離が確保できる場合
- ・熱中症など健康被害が発生するおそれがある場合
- ・暑さで息苦しいと感じる場合
- ・登下校、体育の授業、運動部活動 など

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。

②スクールカウンセラーの先生が来校します！

来校日：11月8日(火) 13:40~16:40

相談したい人はもちろん、少し話してみたい人と迷っている人でも大歓迎です！

担任の先生か保健室(新里)まで声をかけてくださいね！誰かに自分の話をする事は、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、話してよかったと思えることも多いですよ♪保護者の方の相談も受け付けているので、その際は下地中学校(76-6509)まで連絡をください。



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過ごすことが多い
- 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あります。

- 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。