

ほけんだより 10月

大阪市立歌島中学校
保健室

2020年10月7日

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり、その先にはきっとわくわくする出会いが待っていますよ。

そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが『目』。10月10日は、目の愛護デーです。普段の生活をふり返って目の健康を守りましょう。



～ 保健室の来室状況 ～

9月は寒暖の差が激しい日が多く、熱中症気味や疲れやすい等の体調不良の来室が多くいました。教室のエアコンが効いていて汗をかいた体が冷えて寒いという人もいました。陸上競技大会や修学旅行に向けて体調を整えてください。

また、最近登校前の検温を忘れてる人が多いようです。必ず検温し、健康観察表に記入してから登校しましょう！！

9月の来室人数	
体調不良の来室…	282人 (前年度 185人)
けがなどの来室…	169人 (前年度 134人)

まだまだ続きます！ 定期健康診断



検診の予定	対象者	日程	時間	場所
耳鼻咽喉科検診	1年生	10月16日(金)	13:30～	多目的室
歯科検診	1年生	11月24日(火)	13:30～	多目的室
	2年生5クラス	12月1日(火)		
	2年2クラス 3年3クラス	12月8日(火)		
	3年4クラス	12月15日(火)		
色覚検査	1年生 希望者のみ	2学期中	未定	多目的室

- ※ 各検診の前にはほけんだよりを発行予定です。事前にしっかり読んで検診に臨みましょう！
- ※ 検診の前は手洗いを行い、検診中はマスクを着用にご協力ください。
- ※ 並ぶときは、前後の人と距離を保って進みましょう。

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ
汗が目に入らないようにします

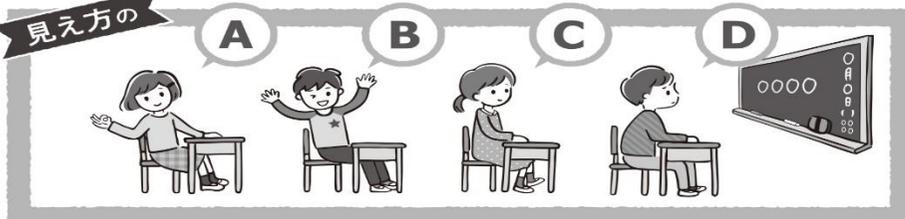
まぶた
目をおおい、目が乾かないようにします

まつげ
目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ
ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります



見え方の



A [1.0以上]	B [0.7~0.9]	C [0.3~0.6]	D [0.2以下]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

10月10日



目にいいもの・わるいもの

- ◎ 青魚・しじみ
- ◎ 緑黄色野菜
- ◎ ぐっすり寝る
- ◎ 運動する
- ✗ パソコン・テレビ・スマホ
- ✗ 姿勢が悪い
- ✗ 甘いお菓子ばかり食べている
- ✗ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む

こんなとき 目のトラブル 対処法

<p>目に入ったゴミが</p> <p>まばたきをくり返すと涙と一緒に流れていきます</p>	<p>目に物があたった</p> <p>氷のうなどで冷やします 痛みや腫れがあれば病院へ</p>	<p>シャンプーが目に入った</p> <p>すぐに水で洗い、強い痛みがあれば病院へ</p>
---	---	---

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

眼科検診で B・C・D と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 前髪は目にかからないように

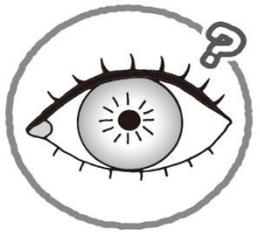
チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ!

スタート

①	ば	②		
し				
		ゴール	⑥	
⑤	が		⑦	③
		④	よ	

ゴール

クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分けるすいたい錐体細胞と、明るさを感じるかんたい桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。