

保健だより

大阪市立新東淀中学校

2014. 10. 1

過ごしやすい季節へ・・・

「残暑が厳しい9月」を想定していましたが、過ごしやすい1ヶ月が過ぎました。ずいぶん朝晩は過ごしやすくなって秋の様子です。急な冷え込みでからだがついていかず、「のどが痛い」「頭が痛い」「はきそう」といって、保健室へ来る人が増えています。体温調節がうまくできている人は、長袖ポロシャツや上着を着ていますね。

気温差の大きな時期ですから、気温が上がる日もあれば、肌寒く感じる日もあると思います。肌着や上着などを使って、体感温度をうまく調節することが、この季節の体調管理のポイントとなります。

体調を崩しやすい時期ですので、早めの休養などで対応しましょう。



スクールカウンセラー 森先生からのお願い

今年は涼しくなるのが少し早いように思われます。季節の変わりめは風邪をひきやすいので、体調を整えて行事に臨みましょう。

さて、10月は体育祭や文化発表会があり、クラスみんなで力を合わせて頑張ることが多いと思います。力を合わせてと言っても、出せる力は人それぞれです。人の働きを見て「頑張りが足りない」などと評価するのではなく、「自分はどれだけできるのか」に集中しましょう。

大切なことは、みんなそれぞれが持っている力を最大限発揮できるようにすることです。みんなで楽しく作り上げていくプロセスこそが良い結果につながるのではないのでしょうか。でも、どうしても楽しくグループ活動ができないという人は、スクールカウンセラーを訪ねてみましょう。

10月の開室日は、1、8、22、29日です

いよいよ体育祭です

9月から、体育祭に向けて学年練習や体育の授業で取り組みを行っていますね。「1、2、1、2」と聞こえてくるみなさんのかけ声が学校中に響いています。毎年、みなさんの気合いで、こちらもワクワクしてきます。

クラスが団結する、新記録を出す、自分の持てる力を発揮する。目標は様々かもしれませんが、みなさんの練習した成果を、いよいよ発揮する 때가来ました。みなさん！準備はいいですか。

ー前日の注意ー

- 早く寝て、体育祭に備えましょう。→寝られなくても布団の中へ。
- 水分補給の準備をおこないましょう→1日外にいることを考え、水分の用意をしてください。

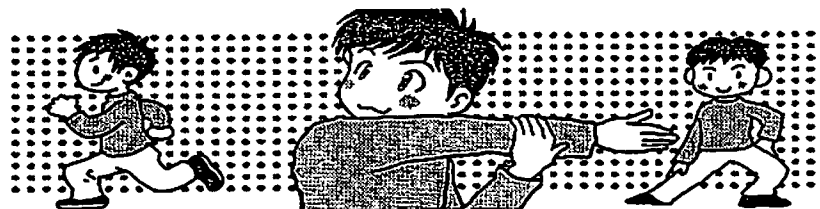
ー当日の注意ー

- いつもより、少し早めに起きましょう。→気持ちにゆとりが生まれます。
- 朝食はしっかり食べましょう。→競技や係仕事、エネルギーが必要です。
- 排便も済ませましょう。→お腹もスッキリに。

★自分の出番の前にはストレッチを！→急な運動は筋肉を傷つけます。

出番前にリタイア！さびしすぎます。

昨年度、筋肉を傷め十分な力を発揮できない人がいましたよ



★体調に異変を感じたら無理をしない→クラブハウス前のテントに「救護」があります。

10月10日は 目の愛護デー

1学期に実施した、視力検査の結果をお知らせします。みなさんは、自分の結果を覚えていますか。



□A1.0以上 □B0.9~0.7 □C0.6~0.3 □D0.2以下

(人)

3年生	A 123	B 39	C 57	D 16
2年生	A 128	B 33	C 39	D 9
1年生	A 144	B 39	C 40	D 12

約半数の人 (B・C・Dの人) に眼科受診のお知らせを配布しました。では、どのくらいの人々が眼科を受診したのでしょうか。

□B □C □D

(人)

3年生	B 4	C 3	D 4
2年生	B 15	C 10	D 15
1年生	B 20	C 10	D 8

視力の低下は、学習面や運動面で不便さを感じます。黒板の文字が見えにくい人は、一度眼科を受診して自分の視力の状態を確認してください。そして、その結果を保健室へ連絡してください。

半数以上の方は、現在の視力で不便さを感じていないかと思います。これからも、普段の生活に気をつけ視力低下を防いでください。

目にやさしい って、どんなこと？

見やすく、
目が疲れにくい……→

環境

光・照明

照明器具の光が直接
目に入らないように

ノートや本に直射日光
が当たらないように



窓面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

色

緑色

Relax

目を
リラックス
する色です



強い色
の組み合わせは、
見づらく、
目が疲れます。

目が
疲れています

強い色
の組み合わせは、
見づらく、
目が疲れます。

目が
疲れています

強い色
の組み合わせは、
見づらく、
目が疲れます。

脂肪や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける……→

目にやさしい
食べ物

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する

うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする

果物 フロコラー

目を助ける

ビタミンB群

●B₂：目の細胞の再生を
うながす

鶏肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂：視神経の働き
を助ける

卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の働きを助ける

ブルーベリー なす (皮) 黒ごま

疲れにくく、
疲れを回復しやすい……→

生活

目が疲れにくい 距離・姿勢

●本やノート

●読書やゲームの画面

●テレビの画面

約30cm

2m以上

目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

●目を休ませる

メガネとコンタクトレンズの
メリット・デメリット
メガネのメリット・デメリット
○レンズが直接、目に触れないので安全
△フレームの大きさによって、視野がせまくなることがある
△汗でずれたり、レンズがくもったりする
コンタクトレンズのメリット・デメリット
○レンズを通して見える形や色のゆがみが小さい
○視野が広い
△レンズが直接、目に触れるので、正しく取り扱いしないと、トラブルが起きやすい