

ほけんだより



令和3年10月4日

川口市立芝西中学校保健室

暑さが和らぎ、秋らしい気候になってきました。今週からは今までよりも少し朝早くの登校となります。また、朝晩と日中の寒暖差が大きい時期です。気づかないうちに疲れがたまりやすいので、体調管理に気をつけましょう。



* 気を緩めずに、感染対策を！ *

通常登校に戻り、10月からは学校行事もたくさん入ってくる予定です。今まで以上に教室の換気、手洗い、毎朝の健康観察徹底、正しいマスクの着用（不織布がオススメです）をする必要があります。

※手洗いの方法は裏面参照※

2年生は水上自然教室があります。生活習慣を整え、体調を万全にして当日を迎えましょう。毎朝の健康観察も忘れずに！！また、車に酔いやすい人は、酔い止めを持参するようにしましょう。

※10月からの健康観察カードに、同居されている方の体調を記入する項目が加わりました。同居されている方が、発熱や風邪症状がある場合にも、登校をお控えください。

10月10日は 目の愛護デー



起きている間、目はずっと働きつづけています。

みなさんは目を大切にしていますか？一学期の視力検査では、普段から眼鏡を使っている人の中にも、度が合っていない人が多くいました。まだ受診をしていない人は早めに眼科を受診しましょう！

<目に良い食材はこれ！>

粘膜を元気にする（ビタミンA）…うなぎ、レバーなど

目をダメージから守る（β-カロチン）…かぼちゃ、ほうれん草など

目の疲れをとる（アントシアニン）…さつまいも、ブルーベリーなど



10月10日 目の愛護デー 大切な目 アイスしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



☆ 1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう！

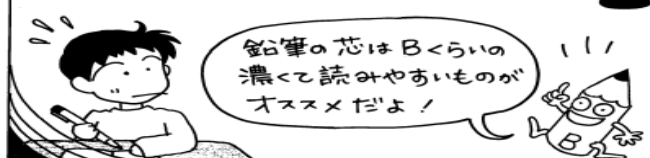
メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

