

ほけんだより 10月

町田市立つくし野中学校
ほけんだより
2023年10月12日発行

今日は合唱祭のリハーサルでしたね。あと1週間くらいでもっと良い合唱になるように各クラス頑張ってください。季節の変わり目で朝晩は特に肌寒くなってきました。引き続き手洗いやうがいもしっかりと行い、感染症の予防に努めましょう。暑くないからと油断せず、登校前や授業の間など水分補給も忘れずに行いましょう！！

10月の保健目標

目の健康について考えよう！！

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
**目を守る
10ヶ条**


適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない


近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。




遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眼の質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科協会ホームページ

私たちが目をマモリます

私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。




オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



保護者の皆さんへ

【色覚検査について】

1学年の希望者を対象に実施します。希望者の方は10月16日に配布する色覚検査申込書を10月20日までに担任に提出してください。

11月16日の期末考査後の検査となるので、対象者は**お弁当を持参**してください。

【健康診断の受診報告書について】

まだ提出してない場合は、受診をして提出をお願いいたします。紛失した場合は再発行もできますので、養護教諭までお申し付けください。