

# ほけんだより



魚住東中学校  
保健室  
2024年10月3日

長い夏がやっと終わり、秋の心地よさを感じられるようになりましたね。季節の変わり目は気温や気圧の変化により体調を崩しやすくなります。適度な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事などを心がけ、体調を整えましょう。

皆さんは秋と言えばなにを思い浮かべますか？「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などなど…過ごしやすいこの季節だからこそできる体験がたくさんあると思います。ぜひ、様々な体験を通していろんなことを感じたり、考えたりしてみてくださいね。



10月10日は



10 10を横にすると人のまゆ毛と目に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』と呼ばれています。

4月の視力検査でお知らせをもらった人は、病院にはもう行きましたか？スマートフォンやタブレットの使用時間が長い人は目が疲れていませんか？

この機会に改めて目の健康について考え、目を大切にしましょう。

## 目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

<p><b>ゲンさん</b></p> <p>休みの日は1日中ゲームをしている。</p> <p>野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。</p>	<p><b>モクさん</b></p> <p>夜は暗い部屋で本を読んでいる。</p> <p>テレビを見るときは寝転んで見ている。</p>	<p><b>ガンさん</b></p> <p>前髪が目にかからないようにしている。</p> <p>夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。</p>
---	---	--

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ### 目に優しい生活のポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう



## 保健室での救急処置について

最近「昨日転んでけがをしたのでばんそうこうをください」や「家で足をぶつけたのでシップをください」などと言って保健室に来る人がいます。皆さんはどう思いますか？保健室は病院や薬局ではありませんよね。保健室で対応できるのは基本的に、「その日に学校で起きたケガ」です。前日のケガや学校以外でのケガは家で救急処置ができるはずですよ。

自分でできる処置は自分でしううえで、困ったことや相談したいことがある場合は、ぜひ保健室を利用してくださいね。

