



保健だより



平成25年10月
南中学校
保健室

さわやかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温が低くなっています。寒暖の差が激しいこの季節は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しいリズムを維持することです。朝ご飯をしっかり食べ登校し、また、睡眠時間を十分確保し、健康的な生活を続けていきましょう。



〈今月の目標〉



【保健目標】
姿勢に気をつけ
目を大切にしよう

【歯科保健目標】
CO・GOの改善に
努めよう

疲れ目を防ごう!

モノを見るときに、目は水晶体と呼ばれるレンズの厚みを変えてピントを合わせています。水晶体の周りでは、厚みを調節する筋肉が絶えず動いています。勉強してずっと近くを見ていると、筋肉が緊張し続けて血のめぐりが悪くなり、ピントが合いにくくなるなど、疲れ目の症状が起こりやすくなります。

休憩時間に窓から遠くを見たり、いろんな方向をみる目の体操をしたりすると、目の筋肉のこりがほぐれて、疲れ目が楽になります。

眼精疲労に「用心」

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

★歯みがきチェック★

今月は21日(月)～24日(木)の期間に行います。

9月に行った歯みがきチェックでは全体的に磨いている人が少なく、一人も磨いていないクラスもありました。歯ブラシを持ってきてない人もいるようなので、必ず歯ブラシを準備してください。

今月から歯みがきチェックをする1週間前から歯みがきチェック表を掲示します。給食後に磨くようにしましょう。

また、歯の治療が終わった人は受診結果を保健室に提出してください。未治療の人には2回目のお知らせを配布予定です。



今月の保健目標にあるとおり、今月は目に関することとして、10月1日にめがねの日、10月10日に目の愛護デーがあります。みなさんの中にもめがねやコンタクトレンズをしている人がいると思いますが、調子はどうですか? 見えにくい、目が疲れやすいという場合には眼科を受診して、今のめがねが合っているか確認しましょう。また、初めてめがねをつくる人も眼鏡店ではなく、まず眼科へ行きましょう。視力低下の原因をきちんと診てもらうことが大切です。めがねをかけていない人も、長時間テレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか? 普段の授業を正しい姿勢で受けていますか? また、バランスのとれた食生活や十分な睡眠も目にはいいことです。目にやさしい生活を心がけましょう。

