

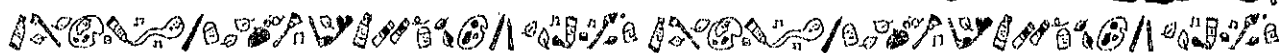
健康通信

10月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

2学期が始まり、早1ヶ月が過ぎました。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきましたね。過ごしやすい気候になったとはいえ、寒暖の差が激しいため、体調を崩してしまいがちな季節です。体調や気候に合わせて衣服の調節を行うなど、体調管理には十分気をつけましょう。



10月10日目の愛護デー♡ 大切な目 普段からケアしてあげてね

☆ 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。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ！

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

◇色覚特性とは...

人間の感覚機能には、個人差があります。味覚に個人差があるように、色の見え方（色覚）にも個人差があります。日常生活では、いろいろな色が使われており、色には見分けやすい色と見分けにくい色があります。色分けの苦手な人もいます。しかし、大多数の人と色の見え方が大きく違っていたとしても、日常生活には支障のない程度であることがほとんどです。色覚に不安のある人は、眼科での検査をおすすめします。

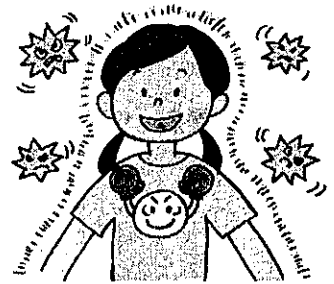
ご不明な点がありましたら、養護教諭までご相談ください。



薬と健康の週間

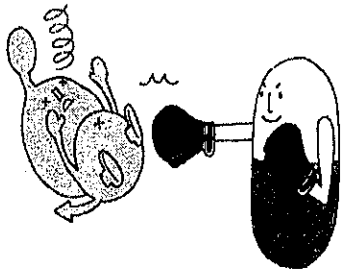
<10月17日~23日>

薬は体調を崩して辛いとき、とても頼りになる存在です。しかし、症状を和らげる目的で飲むときでさえ、その「効果・効能」と同時に、必ず目的から外れた副作用があります。「とりあえず薬」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高めることも心がけてください。使用上の注意をよく読み、上手に薬を活用していきましょう。



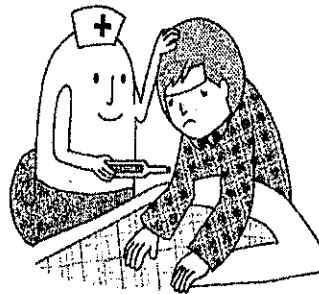
「薬」の役割ってなんだろう?~正しく使うために~

細菌やウイルスをおさえる



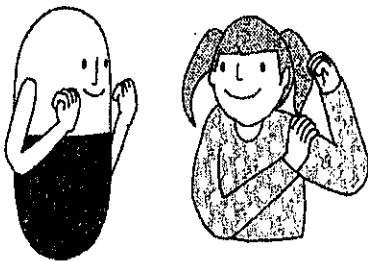
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



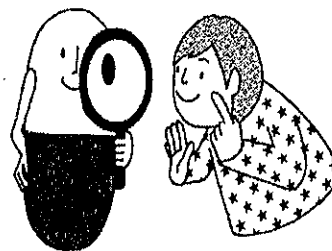
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないと心臓の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。



◇2学期スクールカウンセラー来校予定日

スクールカウンセラー・加藤里香先生の来校予定日は以下の通りです。原則として予約制ですので、事前に電話等でお申し込みください。また、行事などの関係で予定を変更させていただく場合もあります。ご承知おきください。

来校日：木曜日（10：00～17：00）

10月：13日、20日、27日

11月：10日、17日、18日（金）、24日

12月：1日、8日（午前のみ）、15日、22日

