

ほけんだより



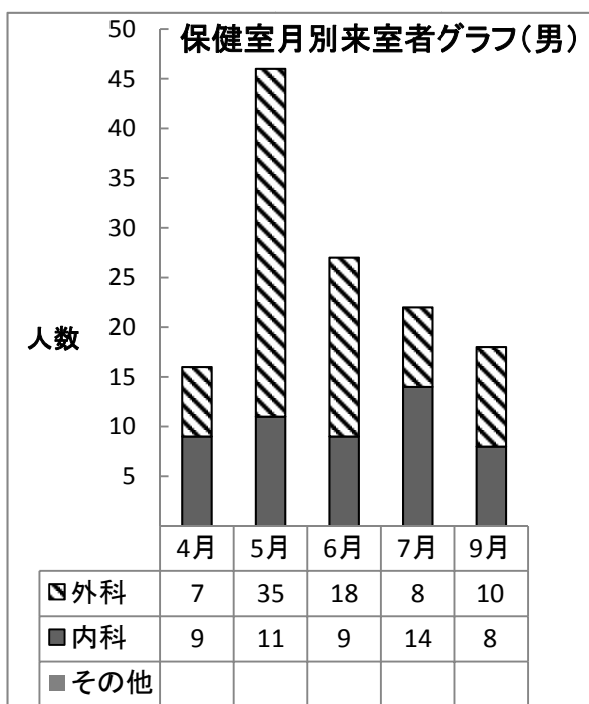
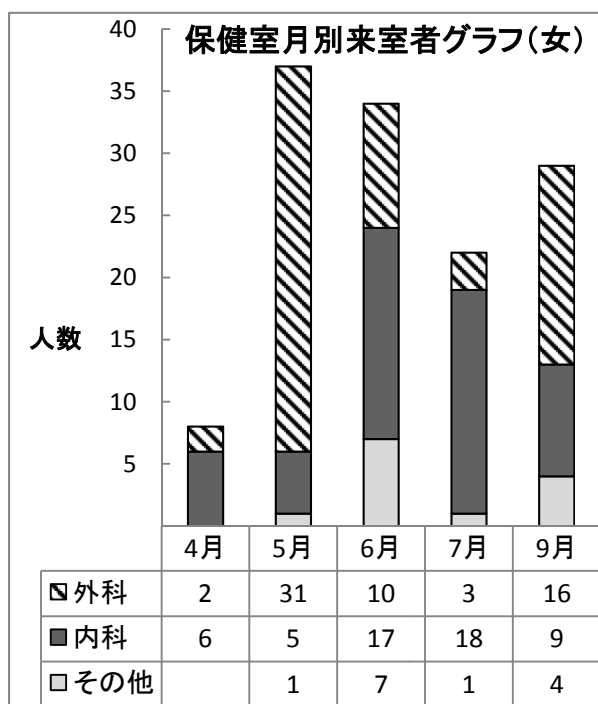
平成30年10月2日
北区立神谷中学校
保健室発行

最近保健室では、「のどが痛い」や、「おなかが痛い」と言って来室する人が、ちらほら見られるようになりました。窓を開けばなしにして寝ていませんか？薄着で寝ていませんか？朝晩の気温がぐんと低くなる季節です。天気や気温に気を配り、衣服の調節や体調管理に役立ててください。

10月の保健目標「目の健康を守ろう」

◎1学期の保健室の様子◎ 保健室来室者は 259人 でした！

今年もあっという間に半分が終わろうとしています。1学期の保健室にはケガまたは体調不良で述べ259人の生徒が来室しました（9月25日現在）。この他にも昼休みや、放課後に話をしに来たり、身長を測りに来た人がいました。時には、混雑してしまう時もありましたが、そんな時は学年関係なく、譲り合う姿が見られ、とても嬉しく思いました。2学期もぜひ、皆が使いやすい保健室になるよう、協力をよろしくお願いします。



保健室で多かった相談内容

○友人関係 ○体の成長 ○月経 ○睡眠 などなど・・・

困っていることや、わからないことがあれば気軽に話にきてください。

10月10日は目の愛護デー

あなたは大丈夫？ VDT 症候群

VDTとはパソコンやテレビ、スマートフォンの画面のことです。

ずっと画面を見ていると・・・

○集中して、画面を見続けると、まばたきの回数が減り、目が乾燥する。

通常は1分間に15～20回しているまばたきが、画面を見ている間は1分間に5～10回になると言われています。

○ずっと同じ姿勢をとることで、首、肩、腕など体の色々な部分が緊張する。

VDT 症候群の症状

目・・・ものがぼやけて見える、目が充血する、涙が出る

体・・・肩がこる、頭が痛くなる、手足がしびれる、腰や背中が痛くなる

その他・・・イライラする、眠れなくなる、めまいがする

予防・改善のために

☆ 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！ ☆

♡ 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

ミニクイズ ～目のことわざ～ ()に言葉を入れてことわざを完成させよう。

- ()の眼にも涙。
→ とても冷たい人でも時には他人の悲しみや苦しみに涙を流すことがあるという例え。
- 二階から()。
→ 思い通りにならずもどかしいこと。
- ()に目あり。
→ 秘密はもれやすいものであることの例え。