

# ほけんだより 10月

築館高校 保健室  
No.6 H 30.10.1

10月になり、朝晩だいぶ涼しくなってきました。季節が「秋」へと移り変わっていくのを感じますよね。秋は、読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋…。様々なことに取り組むのに、気持ちの良い季節です。勉強に部活に趣味に、積極的に取り組みましょう。

季節の変わり目は、体調を崩してしまう人が増えます。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をあげてくださいね。



## ★もうすぐ体育祭★

保健委員が、練習時の注意事項を作成しました。各クラスに掲示していますので、よく読んで、一人ひとりが怪我の予防に努めてください。みんなで体育祭を楽しもう！！

## 10月10日 目の愛護デー

### 目にやさしい生活を心がけよう

#### 勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

#### 日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

#### テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に働き続けています。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？今回は、日常生活で心がけて欲しいこと、コンタクトレンズのことを記載しました。しっかり読んで、目に優しい生活しませんか？



## 体調管理をしっかりしよう！

朝晩の急な冷え込みで、体調を崩す人が増えています。体を冷やさないように衣服の調節を上手にしていきましょう。ちょっと風邪をひいたかなと思ったときは、早めに休養をとりましょう。

### ★風邪症状での来室が増え始めています。

風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎といった感染症はこれからが本番です。各自、手洗い、うがいなどこまめに行い、また、マスクの装着等で予防していきましょう。

### ★ワンポイントアドバイス★

衣替えとなり、すっかり制服も秋モードですね。寒さ対策としてみなさんにアドバイスです。よくセーターなどをシャツの上に重ね着をしているようですが…。これだけでは、体が冷えてしまいます。肝心なのは、シャツの下に一枚肌着を着ることです。素肌に直接シャツを着ている人は、中に一枚肌着等を着ることをオススメします。



## コンタクトレンズを正しく使う！

### コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

### 最低限のルールって？

- A. ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- ② 1日の装用時間を守る  
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ  
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。



自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。



### してはいけないことって、どんなこと？

- A.  汚れた手でつける  レンズケースが汚れたまま  友だちのレンズを借りる  つけたまま寝る