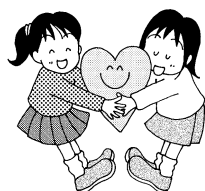




☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H29.10.2 (月)



秋＝晴天のイメージがありますが、意外に雨の日が多いものです。この時期は、晴れの日には気温がぐんぐん高くなる一方、日差しのない曇りや雨の日には気温がぐっと下がり、風邪を引いたり体調を崩したりします。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。



目の愛護デー

目に注目してみよう!

IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



こんな症状ありませんか?

ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい



目やその周りの疲れ・痛み



目が乾く (ドライアイ)



首、肩、腕、腰などのこいや痛み



頭痛やめまい

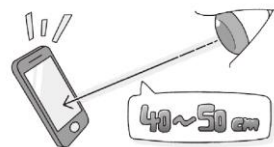


食欲が出ない



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう!」という人は、アラームスメです。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものを見づらいです。



目の症状の裏に、いろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ行きましょう



★ 衣替え ★

衣替え
気温に合わせて上手にコーディネート



朝夕と日中の気温差が大きくなってきました。昼間は暖かく過ごしやすい気温になりますが、登校時や下校時には肌寒いくらいです。

10月からは制服も衣替えです。その時の気温に合わせて、上着やジャージで服装を調節しましょう。季節に応じた服装を心がけてください。

また、服装の乱れには十分注意しましょうね。

★ 10月15日は、何の日? ★



ヒント1

日本では、誰もが簡単にできること

ヒント2

世界には、それができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書 2016」によると、『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。食事前、外出後、お手洗いの後…みなさんは、きちんと手を洗っていますか? 自分の体を病気から守るために、水のみではなく、せっけんを使って手を洗いましょう。

そんな人は…