

保健だより



平成22年10月4日
四谷中学校 保健室

10月10日は目の愛護デーです。

10月10日は、横にすると $\overline{0} \cup \overline{0}$ となるので「目の日」です。みなさんは目を大切にしていますか？
目の状態は、あなたの生活の仕方と深くかかわってきます。「目が疲れた」と感じたら、目薬をさしたりする前に、日々の生活をふりかえってみましょう。

- ▲携帯・メール大好き！
- ▲睡眠不足だ。
- ▲コンタクトレンズのケアをさぼりがち・・・
- ▲パソコンでネットゲームをしていると、時間がたつのを忘れてしまう。
- ▲前髪の長さにはこだわりがある！（かなり長い）



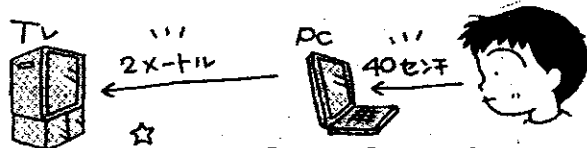
左のような生活を続けていると、目に負担がかかったり、傷めたりする原因になります。目を休める時間を増やして、ケアをこころがけましょう！



10月10日目の愛護デー。大切な目、普段からアイしてあげてね！

☆ 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・コンタクトレンズの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。

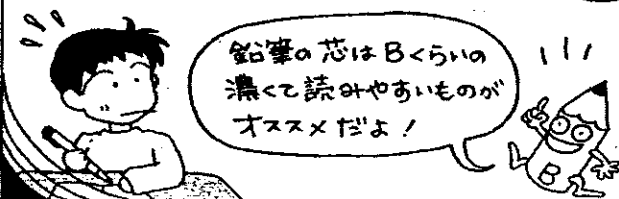


コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。



勉強中の照明

細かい字を眺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



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

10月は行事がたくさんあります！体調管理には十分気をつけよう！！

■10月の主な行事■

- 5日(火)～7日(木) 新苑学級合同移動教室
- 8日(金) 1年：都内遠足 2年：鎌倉遠足
- 28日(木) 四谷中学校10周年記念式典
- 29日(金) 10周年記念合唱コンクール



暑い夏から、急に気温が下がり秋になりました。体温調節が難しく、どうしても体調をくずしやすい時期です。合唱コンクールの朝練も始まります。練習で頑張りすぎて、本番に休んでしまうことのないようにしましょう。

食事を三食きちんと取ろう！

食事は大切なエネルギー源です。つい寝坊して朝ごはんを抜かしてしまいがちな人はいませんか？

十分な睡眠を取ろう！

学校、勉強、塾、部活・・・真っ先にけずられるのが、睡眠時間です。忙しい中でも、体を休めてあげる時間を忘れずに。

健康な体づくりの 4つのポイント！

適度に体を動かそう！

軽い運動は、気持ちをリフレッシュするのにも効果があります。のんびり散歩するだけでもOKです。

手洗い・うがいをしよう！

外から帰ってきたら十分に、手洗い・うがいをしましょう。かぜやインフルエンザの予防にもつながります。

☆保健室一口メモ☆

気分でかわる涙の味





悲しいとき、くやしいとき、腹が立ったとき・・・あふれてくるのが、涙です。感情が高ぶると、脳の自律神経の司令部が刺激され、いつもよりもたくさん涙を作る指令を出すからです。

さて、涙はふだんから少しずつ出ていて、目の表面をうるおしています。ふだん出ている涙の98%は水分ですが、泣いたときにはたんぱく質の濃度が高くなり、「濃い味」になるそうです。ストレスに関する物質を出すためではないかと考えられています。

今日のあなたの涙の味は
どんな味ですか？



食欲の秋!! その理由は?

- ▶ 過ごしやすい気候で、食欲が増すから 
- ▶ 暑い夏で減ったエネルギーを取りもとそうとしているのかも? 
- ▶ おいしい食べものがたくさんあるから 
- ▶ 野菜、魚、くだもの...秋にいちばんおいしくなる食べものは、たくさんあります。
- ▶ 寒さに備えて、エネルギーをたくわえるから 
- ▶ これからやって来る寒い冬に備えて、栄養をたくわえ、かぜに負けないからだづくりを!!