

摂津市立第二中学校

保健室

2018. 10. 23



朝夕の気温がぐっと下がって、肌寒く感じられるようになりました。急に寒くなったので、気温差で体の調子をくずしてしまっている人が多いようです。寒くなったら一枚服を羽織れるように、自分の体調に合わせてうまく服装を調節しましょう。

10月10日は 目の愛護デー でした

私たちは五感（見る、聞く、触れる、匂いをかぐ、味わう）を使って様々な情報を取り入れています。その中でも、「見る」ことによって得る情報は全体の80%以上だと言われています。目は起きている間はずっと、重要な働きをしてくれているのです。意識して休ませてあげることが大切です！

目にやさしい生活をしよう

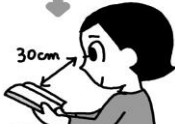
目にかかっていませんか？ こすっていませんか？ 近づきませんか？ 長時間になっていませんか？



まえがみ
髪は切るか、
ピンでとめる



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする



本やノートから
目を30cm以上
はなす



テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

おしゃれ用の カラーコンタクトレンズ

インターネット通販
などで気軽に買って
使わないでください



粗悪なものを使ってしまうと…

目に障害が残ることがあります



どうしてもほしいときは…
眼科で相談・検査をしましょう
(まず保護者の方への相談が必要です！)



1日使いきりタイプのレンズをずっと使い続けている人はいませんか？使用期限を守りましょう！また一度でも使用したコンタクトを友達同士で貸し借りするのは、絶対に禁止です！安全に使用してくださいね。

7つのまちがいを探そう！！

「いつでも、どこでも」は
目に負担がかかります



「いつでも、どこでも」は
目に負担がかかります



自転車のライト トワイライト・オン

※「トワイライト・オン運動」は警視庁などですすめられています



夕暮れどき（トワイライトタイム）は、ものが見えにくくなり、交通事故の多い時間帯です。早めのライトの点灯で、交通事故を防ぎましょう。

自転車のライト

ちゃんとつけていますか？



冬に近づき、日が暮れるのがはやくなっています。早めのライト点灯を意識しましょう！
16時～20時の間に交通事故は多発しています。日没の30分前にはライトをつけるようにしましょう！自転車のマナーをしっかり守り、安全に乗りましょう！

保護者のみなさまへ

先日、1年生を対象に「色覚検査のお知らせ」を配布しました。検査希望の方は、10月31日までに担任へ提出していただきますようお願いいたします。

