

ほけんだより

2020年10月19日
摂津市立第二中学校 保健室

気温が低くなってきました

10月も終わりに近づき、朝晩はぐっと冷え込むようになってきました。昼間太陽に当たると暖かいけれど、日差しのない所や行き帰りの時間は寒かったり、一日のうちで感じる温度がずいぶん違うかもしれません。ブレザーやセーター、ウインドブレーカーを上手に使用して温度調節をしましょう。



今月は行事がたくさんある月です。疲れがたまるとケガも多くなりますので、しっかり睡眠をとって次の日に疲れを残さないよう日々気をつけてください。体育大会や中間テストが終わり、明日はいよいよ3年生の一泊研修です。普段できない経験を通して、一回り成長して、元気に帰ってきてくれることを願っています。

これから寒くなるにつれて空気が乾燥してきて、風邪をひく人が増えてきます。風邪予防にも手洗いは一番有効です。登校後・外から帰った時・食事前・トイレの後・部活の前後…、手を洗うタイミングはたくさんあります。こまめに石けんで手を洗いましょう。

今後の健康診断

- 10月23日(金) 8:50~ 2年 歯科検診
- 10月27日(火) 8:50~ 3年 歯科検診
- 12月10日(木) 9:00~ 1年 心臓一次検診

休まず受けてね!

保健室利用方法について

2学期初めのほけんだよりで、正しい保健室利用方法についてのお願いをしました。「付き添いの人は廊下で待つ」「大人数では来室しない」この2つが、まだまだできていません。必要な人が利用できるよう、もう少し協力してください。

目の健康を考えてみよう



目のギモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの?
A. こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気になることも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの?
A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの?
A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

毎日大活躍! なみだのおしごと

- 目を掃除する**
目に入ったゴミなどを洗い流します
- 目を守る**
表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります
- 目に栄養を届ける**
なみだが酸素や栄養を届けます
- なみだからのお願い**
私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働きません。時々意識してまばたきしてくださいね。

チャレンジ!

目のクイズ

ふしぎな模様もように隠れている
3つの文字もじは何でしょう?



← ヒント
目の表面め ひょうめんをうる
おしているもの
です。

こたえ：なみだ

勉強するときに

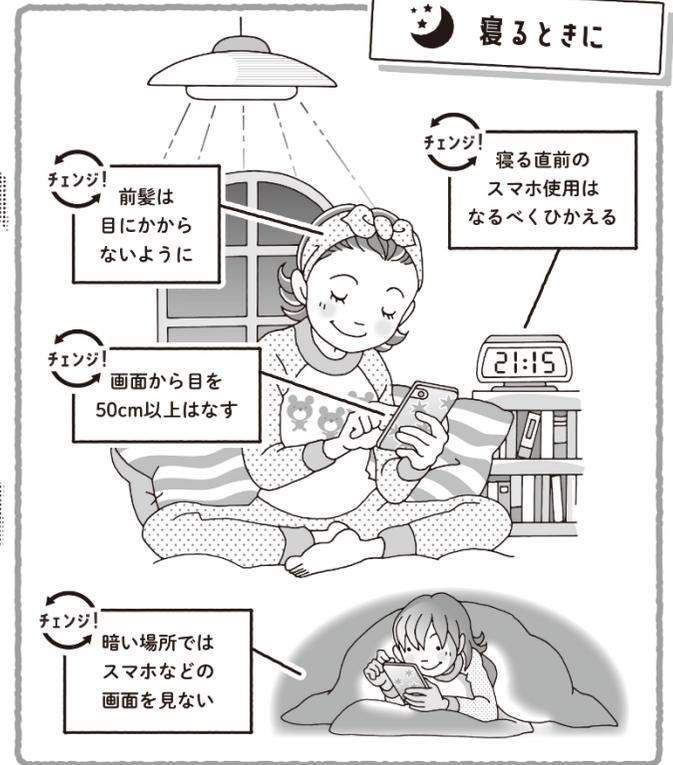


どこをチェンジ?

目にやさしい 過ごしかた

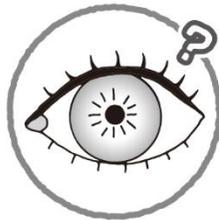
朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちよっぴりチェンジしてみよう。

★ 寝るときに

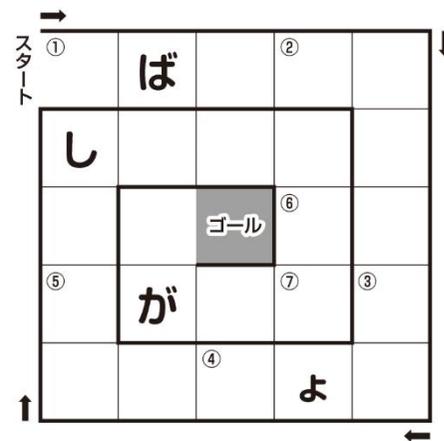


目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ!



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分けるまいたい錐体細胞と、明るさを感じるかんたい桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

こたえ：① まばたき ② きぬまゆげ ③ きんたつ ④ せんめい ⑤ せんめい ⑥ せんめい ⑦ まはやく