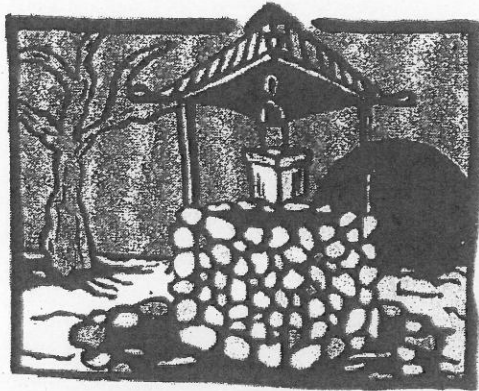


保健だより10月

■つるべ落とし

秋の日は「つるべ落とし」とは釣瓶が井戸にストンと落ちていくように、あっという間に日が沈むことの形容で使われます。つるべ落としとは急速に落ちることをいい秋の日の入りの速さをとても、うまく言い表しています。秋は日照時間が短く西日が一気に沈み、あっという間に日没となります。



季節の変わり目
体の調子に
気をつけよう



10月17日~23日は「薬と健康の週間」

薬は症状を改善し、病気や怪我を治すためにとても効果がありますが、服用や使用方法を一步間違えると、副作用を引き起こす危険性もあります。

他人に病院で処方された薬を、症状が同じだからといって、服用することは絶対にしないでください。

また、薬には使用期限があります。古くなった薬は使用しないでください。

23日(金)は、楽しい遠足です。次の事に注意して、怪我や事故の無いようにしましょう。

●前日の注意

- ・睡眠不足は、体調を崩します。早めに就寝しましょう。
- ・持ち物は準備できましたか。

●当日の朝は

- ・朝ご飯をしっかり食べましょう。
- ・バスや電車に乗ると車酔いをしそうなのは、酔い止め薬の用意をしましょう。

●遠足から帰ったら

- ・お風呂にゆったりつかり、早めに休んで疲れをとってください。月曜日には元気に登校出来るようにしましょう。

〈Yahoo!遠足時の注意参照〉

「保健の日」からその1

「心の健康」をテーマに養護教育センター指導主事齋藤成子先生と富村和哉先生を迎えて、思春期で心がゆれ動く時期に知っておきたいことや、ストレスの上手な解消方法についてお話をいただきました。

「感情タワー(怒り編)」という、ワークシートを使用して自分の感情を客観的に表し、どのような時に感情が高ぶるのかを考えました。

講義を受けた皆さんからは、

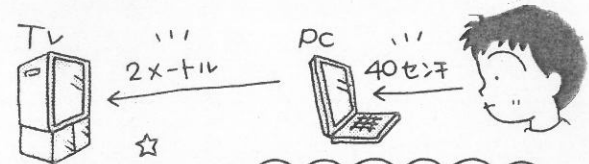
- ・自分の感情との向き合い方や、相手にどうしたら上手に気持ちを伝えられるか、表情などの表し方を学べてよかった。
 - ・自分が気にならなくても、相手が悲しんだり、怒りを感じる事もある。相手の身になることの大切さが分かりました。
- 等の意見がよせられました。

学校内で耐震工事を9月から行っています。登下校時には事故等に注意してください。

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 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。

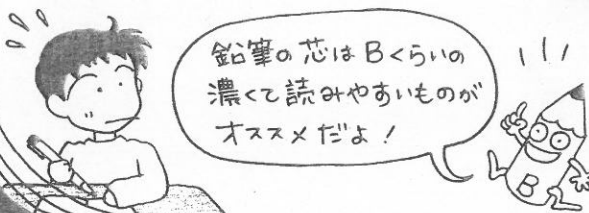
コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

ゲームは時間を決めて 楽しもう



勉強中の照明

細かい字を読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

