

ほけんだより 10月

「秋の日は、つるべ落とし」と言われます。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。秋の日の入りの速さをとてもうまく言い表しています。

2学期中間考査も終わって、一息ついていると思いますが、10月に入って気温の変化が激しかったため体調を崩してしまった人もいたのではありませんか？

また、下校時急に暗くなってきましたので、事故には注意してください。

体調管理には十分注意して学校生活を送りましょう。



保健室からのお願い

10月14日（金）清掃活動となっております。各クラスに活動に使用する手袋を配付しておきましたので、感染対策をしっかりと行いましょう。

ごみ箱がペーパータオルで溢れていることがあります。ペーパータオル使用後なるべく小さく丸めて捨てるようにしてください。

18日（火）甲状腺検査が実施されます。ジャージに着替え検査を受けることになります、昼間主の皆さんは昼休み時間に着替えを済ませておいてください。

令和4年10月13日（木）いわき翠の杜高等学校保健室発行

10月10日の愛護デー 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 ☆ 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。177テコ 鉛筆の芯はBくらいの 濃くて読みやすいものが オススメだよ！	♡ 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

「秋の夜長に」は、夏の暑さが過ぎ去り、夜が過ごしやすい季節になったことにプラスの思いを込めた言葉です。

リラックスにはとても良い時期です。読書や音楽を聞いて心身をいやしましょう。思いっきり笑ったり泣いたりして、ストレスを発散させるのもおすすめです。

今ではテレビゲームやスマホゲームなど生活様式が変化して、「目の疲れ方」が問題となっています。テレビゲームのように「立体感」があって「動きの激しい」ものを長時間集中して見ていると、私たちの目はつい本能的に、必要以上のピント調節を行ってしまいます。ピントの調整には目の筋肉を使います。眼精疲労の原因ともなりますので、やりすぎには注意してください。

