

保健だより

葛蒲南中保健室 令和元年10月 発行

メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしなが、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう



目にやさしい生活

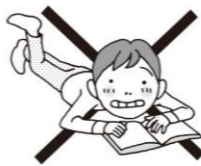


読書や勉強

正しい姿勢で



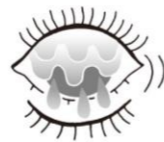
寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。



まばたき

意識して増やす

- 1分間のまばたきは 60
- ふだん……………約20回
 - 読書時……………約10回
 - パソコンやスマホ使用时……約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

10月15日は世界手洗いの日

手を洗おう！
手をつなごう！

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

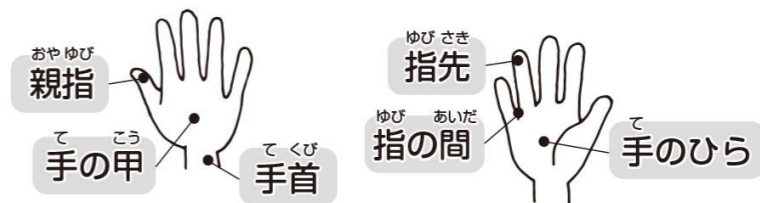
世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもは年間約590万人。その原因の多くは予防ができる病気です。

私たちの生活には、『清潔な水』や『トイレ』が当たり前のようにありますが、それらが不足しているために不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもが大幅に減ります。

毎日する手洗いを通じて、自分や世界の人々の健康について考えてみませんか？

てあ
手洗いの
ポイントは
この6つ



2学期 身体計測結果

学年		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	4月	154.3	44.8	151.0	45.5
	9月	158.6	47.2	152.2	46.9
	のび	+4.3	+2.4	+1.2	+1.4
2年	4月	161.5	47.2	156.6	47.6
	9月	164.1	49.4	157.3	47.9
	のび	+2.6	+2.2	+0.7	+0.3
3年	4月	164.3	53.8	159.3	51.6
	9月	166.7	55.3	159.9	51.7
	のび	+2.4	+1.5	+0.6	+0.1