



保健だより

令和2年10月9日 笹原中学校保健室発行 No.15

10月10日は目の愛護デー

目の休息、とっていますか

人が得る情報の80%以上は、視覚から得るものと言われています。続いて、聴覚が10%、嗅覚が3%程度だそうです。常に使っている目。どうぞ、休息時間を作ってくださいね。保健室掲示板は、『視力を守る！絵の写真』を貼っています。勉強疲れに目の安らぎ、そして鍛えるために、ぜひ、眺めてみてください。

目に優しい生活を心がけよう。

●明るい部屋で過ごそう

寝る前に、暗い部屋でゲーム・スマホ・読書...目へのダメージは大！電気をつけよう。

●前髪は目にかからないように

慣れてしまっただけはいけません。視界をさえぎるものが、常に目の前にあるって、よくないですね。

●目によい食べ物はこちら

ブルーベリー、ほうれん草、チーズ、いわし、にんじん、落花生など。今日の給食に注目！！

●疲れたな～と思ったら、目の体操

ぎゅっと閉じて1秒、ぱっと開けて1秒。上下左右ぐるぐると目を動かすこともよいです。

●メガネ・コンタクト度数はあっていますか？

以前、視力検査の結果、低視力の人に治療勧告書を渡しています。まだの人は、病院受診を！

●遠くを眺めて、目の筋肉をゆるめよう

窓の外の景色。木の緑や、空の青。自然の色は目の疲れを取る効果があります。

合服・冬服もOK！

温度調節

コロナウイルスの影響により、今年度は体操服、制服(夏・合・冬服)、どちらを着ても構いません。今後もこまめに換気を行いますので、授業中など寒く感じる時があるかもしれません。気温や洗濯のタイミングに合わせて、快適な服装を選んでくださいね。

絶賛実施中です！

健康診断

先月より健康診断が始まっています。マスクを着用したり、室内に入る人数に制限があったりと対策をしながらの実施です。みなさんの協力により、どれもスムーズに進み、感謝しています。今月は歯科健診。引き続きよろしくお願いします。

保健室からひとりごと

すっかり秋の空気になりました。台風で雨が続きますが、晴れた日の空、雲の様子に秋らしさを感じます。さて、季節の移り変わりに、あなたはついていけていますか。これは我慢比べではありません。早め早めに、こちらから、秋の気候に合わせていくことが健康の秘訣かなと思います。長袖のパジャマを。あたたかい布団を。カイロ使用もよいかもしれません。季節の風邪も、コロナウイルスも、インフルエンザも対策は同じ。こまめな手洗いの威力を信じましょう。水が冷たく感じる季節も、手洗いをしっかりしてくださいね(^_^)

寒くなると、ついつい身体をまるめてしまします。背筋を伸ばして、前を向こう。不思議と、気分もあがりますよ。

背筋を伸ばそう

しゃきっと、

