

ほけんだより 10月

令和3年10月18日
保健室 竹村 彩

「さむーい!!!」朝起きて、今日の我が子の第一声。

今朝は、秋を飛び越えて、一気に冬になったようなそんな寒さでした。今週は天気の良いみいたいなので、日中は暑いですが、朝晩はぐっと冷え込みます。寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。寒さ対策をしっかりとしましょう。自分で天気予報をチェックして、今日の制服は「半袖・合服・冬服」何を着るのか判断できる、自分で自己管理がしっかりできる日之影中生であってほしいです。



ということで、保体給食委員長の後藤美夢さんと副委員長の工藤昌也くんが、目に関する掲示物を作ってくれました!

先輩たちに聞く! 「目を大切にするためにしていること」

後藤美夢さん作

<p>コンタクト I-Tさん こんなことが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・清潔な手でコンタクトを付ける ・コンタクトを付けたまま寝ない ・コンタクトを付けた状態で目をこすらない ・同じコンタクトを使わない 	<p>眼鏡 N-Nさん こんなことが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眼鏡を付けて寝ない ・地面より高いところにおいて管理する ・眼鏡を付けて激しい運動をしない ・頻繁に眼鏡のつけ外しをしない 	<p>裸眼 T-Cさん こんなことが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暗いところで勉強をしない ・ゲームをするときは時間を決めてする ・時折遠くを見る ・勉強するときは机との距離を十分に離す
<p>コンタクト T-Rさん こんなことが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つけたまま寝ない ・つけてることを忘れさない ・そのまま風呂に入ると取りにくい ・目の状態を考えつける 	<p>眼鏡 H-Kさん こんなことが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眼鏡をしたまま寝ない ・目が疲れたときは眼鏡をはずし遠くを見る ・眼鏡を拭くときはまず水洗いしてから拭く ・服やティッシュで眼鏡を拭かない 	<p>裸眼 K-Kさん こんなことが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暗いところで本などを読まない ・テレビに近づきすぎない ・長時間メディアをしない ・規則正しい生活習慣

工藤昌也くん作「視力を良くする方法」

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。ほじまりは1931年(昭和6年)、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日を「視力保存デー」と定められました。その後、1938年(昭和13年)に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められます。

① 目を良くする方法

1. 2分-2分アイ

下の画像を1分間見る (同じ画像を2枚)

② 遠い山を5分間見る

保健室前ろうかに掲示してあります。ぜひ見てください!



あなたの目はどこにありますか?

人の目は顔に2つ。その他には?…実はみなさんは顔以外にも、大切な目を持っているのです。それは「心の目」。人の表情やしぐさは目で見ることができますが、本当の気持ちを見るときには「心の目」を使っています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。小説「星の王子さま」でこんなことばが出てきます。「心で見なくちゃ、物事はよく見えないってことさ。肝心なことは目に見えないんだよ。」顔の中の目も心の目も、ずっと大事にしていきたいですね。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



今月のひとりごと…

とにかく 笑えれば 最後にも 笑えれば
情けない 帰り道 ハハハと笑えれば



「笑えれば」 ウルフルズ

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれるNK細胞が活性化されて免疫力を高めてくれるそうです。「人生楽しいことばかりではないよ。」と言われるかもしれませんが、そんなときこそ、ハハハと笑いとばしましょう！心が、すこし楽になるはずですよ。

それでは、みなさんに質問です。「1+1は？」

「に————っ!!!」と答えられればバッチリです。

口角が上がりましたか？

