

ぼんたより10月

2016.10.4
山添中学校
しまけんしつ

2学期が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。文化発表会では、劇やスピーチ、音楽発表など1人1人が大活躍でした。今日5日は、体育大会です。けがには気をつけて、クラスで団結し、楽しい体育大会にしましょう！行事がつづき、体も疲れていると思います。日中はあたたかいですが、朝・晩は冷え込みます。体調をくずさないように、しっかりごはんを食べ、規則正しい生活を心がけましょう。体育大会に、中間テスト... 元気に充実した1ヶ月を過ごせますように!!

10月10日は
目の愛護デー
～目にやさしい生活
心がけてますか?～

長時間、近くを
見続けると
目の疲れが
蓄積されて
きます。

正しい姿勢で
勉強しよう!!
勉強するときは
手を
伸ばして
見るように
しましょう。

前髪、目にかかってない?
視力悪化につながるよ!!
どう
見えるの?

バランスのとれた
食生活
お魚、野菜、チーズ、
ニンジン、
目には
いいのは、
ビタミン
A・B1・B2

目にも休息を♡
目を休ませると
目の疲れが
回復します。

Q. 普段、みんなが
無意識にしている
○○○○って何なんだ?
ヘント
V. 人間は約3秒に1回しているよ
・ほとんどの魚は水の中
にいます。

A. 正解は...「まばたき」。
まばたきは、目に涙を届けて、乾燥から
目を守ったり、栄養を補給したりします。
ただ、テレビやスマホ、ゲームなどに集中して
しまうと回数は減ってしまい、目が乾くドライアイ
などの病気になることもあります。
ちなみに、水の中にいる魚は目が乾かない
ので、多くの種類がまばたきをしていません。

子どもにも増加中!! 眼精疲労に注意!

目
疲れていませんか?
こんな症状
ありませんか?
・かすむ
・しょわける
・しょぼしょぼする
・目が重い
・充血する
ある → その症状は
体勢をとると
回復しますか?
はい → 疲れ目です。
目を休ませて
あげましょう!
思いあたることがあれば
・眼科で見てもらおう!
・メガネやコンタクトはあっているか?
・ドライアイなどの目の病気がないか?
・生活を見直そう!!

10月17日 薬と健康の週間
～10月23日
薬は使い方を
人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。

薬をのむときは
自分勝手な判断はせず 1日3回...
使用上の注意を
しっかりと守りましょう。

病院で処方された薬は、
勝手な判断で1世の人に
あげてはいけません。同じ
薬でも
アレルギー
がある人
には
危険な
場合があります。

薬は病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらけ「自然治癒力」を助ける
もの。安易に薬に頼らず、
まず、自然治癒力を高める
ために日頃から規則正しい
生活を送みましょう。

今月、1呆1建だよりを発行しました、田和夏実です。
教育実習で10月17日(月)まで、山添中学校1呆1健室にいます。
しんどい日は、ムリせず1呆1健室まで来て下さい。イキイキと
待ってます!!