

すこやか

2017. 10. 12
山添中学校
ほけんしつ NO.8



2学期がスタートし、約一カ月。大きな行事(文化発表会や体育大会)も終わり、ほっとしているところだと思います。行事に向けての準備や練習など大変だったと思いますが、心に残る感動的なシーンをたくさん見ることができました。

さて、10月に入ると急に朝夕が肌寒くなり、すっかり秋らしい気候になりました。これからは中間テスト、2年生は職場体験などが待っています。様々な学校行事に追われ、忙しい日々を送っていますが、体調を崩さないよう「睡眠」「食事」はしっかりとるようにしましょう！



10月15日はなんの日？

- ★ヒント1★ 日本では誰もが簡単にできること
★ヒント2★ 世界には、これができなくなると命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



薬のことわざ

① 薬も過ぎれば となる

どんな良いものも度をこすとかえって害がある

② 二階から

もどかしいこと。また遠まわしすぎて効果がないこと

③ 一に 二に薬

体調をくずしたらまず栄養をとって休養。すぐに薬に頼らない。

④ 良薬 に苦し

心からの忠告は聞きづらいものだが、ためになる。

①毒 ②目薬 ③養生 ④口



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



食欲が出ない

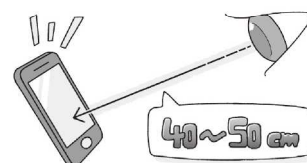


など

そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



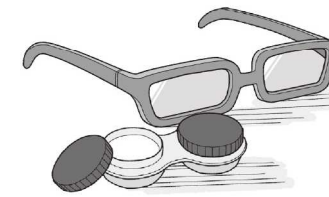
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの
度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ