



ほけんだより

2017年10月4日
第11号
東大阪市立縄手南中学校
保健室

みなさん、文化祭お疲れ様でした。文化祭で発表された7年生の「怪獣のポディーパ」、8年生の「The SOUND OF MUSIC」、9年生の「クラス劇」はどれも素晴らしく、特に9年生には予選会のお時から1~4組のパワーをもらえました。どの学年も文化祭に向けて頑張ってきたことが伝わってきましたし、展示も丁寧に作られたものばかりで楽しく見学させていただきました。

素敵な文化祭を作り上げたみなさん、感動と笑顔をありがとうございました。

朝の体調チェックしていますか？

10月になり、肌寒いと感じる日が増えてきました。特に朝・晩と昼の寒暖差が大きいせいか、体調不良を訴える人が増えてきています。

学校へ登校する前に頭痛や腹痛などがあるときは、保護者の方と相談して、いつも飲んでいる薬を飲んで様子を見たり、病院に行ったりしてくださいね。保健室では「薬」をあげることはできません。

また、朝起きて、「あれ？いつもより身体がしんどい、だるい気がする・・・」と感じたときは、家で体温を測ってみましょう！身体からSOSが出ているのかもしれない。

朝起きてからの体調チェックは、その日を元気に過ごすための大切な習慣です！体調が良くないときにはマスクをすることも忘れないでくださいね。



10月10日の愛護デー♡ 大切な目 普段からアイしてあげてね

ブルーライト対策をしていますか？



◆ブルーライトとは・・・

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも強いエネルギーを持っている光が「ブルーライト」です。

ブルーライトは太陽光のほかに、スマートフォン・パソコンの液晶画面などで使われるLEDライトの中にも含まれています。

◆ブルーライトの何が問題？

人は太陽光を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調整しています。しかし、眠る前までスマートフォンなどを使っていると、ブルーライトの影響で体内時計が狂い、眠りにくくなってしまいます。また、ブルーライトは、眼の疲れや網膜の病気を引き起こすことがあります。

◆ブルーライト対策！

ブルーライトの影響を減らす専用のメガネを装着したり、スマートフォンやパソコンの使用時間を短くしたりしてください。目安としては30分~1時間ごとに15分くらいは目を休めましょう。

☆☆あなたの利き目はどっち？☆☆

利き手、利き足があるように、目にも「利き目」があります。私たちは、両目で物を見ていますが、そのときに左右どちらかの目を特によく使って物を見ています。



◆利き目の調べ方◆

- ①数メートル離れた物を見る（壁の時計など）。
- ②見続けながら、見ている物を指さす。
- ③この状態で、片目ずつ交互に閉じたり開けたりしてみる。

片方の目で見ているときは、しっかり見ている物を指さすことができますが、もう片方の目では少しずれた方向を指さしてしまいます。しっかり対象物を指さすことができる方の目が「利き目」になります。

ぜひ、友達や家族と試してみてくださいね！



10月4日は「イワシの日」

今日は「1（イ）0（ワ）4（シ）」の語呂合わせから「イワシの日」です。

イワシは、カルシウム・ミネラル・ビタミンDが豊富に含まれていて、生活習慣病の予防に効果のある食材です。

刺身、煮物、干物など、さまざまな料理になり、その人に合わせて食べやすくすることができます。魚が苦手な人もこの機会に食べてみてくださいね。

