

ほげんだより 10月

令和4年10月7日 松原市立松原第七中学校 保健室

日中もずいぶん涼しく過ごしやすくなってきましたね。これからどんどん気温が下がってきます。とくに朝晩は肌寒く感じると思います。季節の変わり目は気温差によって体調をくずしやすくなります。しんどいときはあまり無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

10月目の愛護デー♡大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ
度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ!

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。

マッサージ
蒸しタオルなど

意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

10月は学校薬剤師の先生と教室の照度検査を実施する予定です。実施後は、結果をお知らせします。

しきかくけんさ ～色覚検査について～

10月18日(火)～ 1年生全員に色覚検査の希望申し込みを配布・回収します。

学校における色覚検査は、現在、健康診断の必須項目には含まれていませんが、必要に応じ希望者に対して個別に実施されています。学校生活を過ごしやすくするために、進学・就職の直前で困ることがないように自分自身の色に対する特性を知ることは大切です。

本校では、中学1年生の保護者の方に希望調査を行い、希望者を対象に色覚検査を行います。(他学年についても希望される方には、申込書をお渡ししますので、担任または保健室にお知らせください。)

- 実施日については、後日お知らせいたします。
- 結果は懇談時にお渡しいたします。

○色覚とは、色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞(赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある)が色を識別しています。この細胞のいずれか、または全てに、様々な程度の発育不全を生じたときに、色の見え方に特性が生じます。

○学校での色覚検査は、スクリーニングが目的になります。

カフェインのとりすぎに注意して!!

「コーヒーを飲むと夜眠れなくなるよ」と聞いたことはないですか? コーヒーなどに含まれるカフェインは覚醒作用、血管収縮作用、利尿作用など適量であれば大丈夫な作用があります。しかし、とりすぎると急性の中毒症状や依存症など身体に悪い作用となります。

カフェインは、緑茶や紅茶などのお茶やコーヒー、エナジードリンク、眠気防止ドリンク、医薬品などいろいろなものに含まれています。

カフェインを含むものをとるときは、とりすぎないように気をつけてください。何事も適量がいいのかもしれないね。