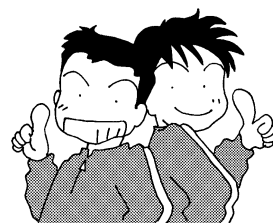


ほけんだより



令和5年10月4日

陽北中学校

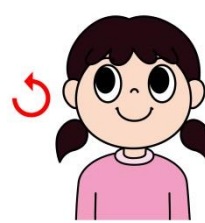
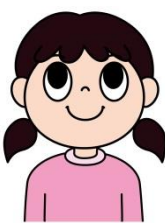
No.8

10月10日は目の愛護デー

最近、黒板の文字が見えづらくなってきている人はいませんか？4月の視力検査で病院受診を勧めた生徒は286名でしたが、9月末時点で病院を受診した生徒は約2割程度しかいません。見えづらい状態が続くと、慣れてしまいだんだんと視力が低下してしまうことが多いです。見えづらい状態が続くと、頭痛・肩こり・目の疲れ等につながり、姿勢も悪くなってしまうことがあります。病院受診を勧められている人は、できるだけ早く病院を受診してください。また、少しでも見えづらさを感じた場合にも病院受診をお勧めします。



目の体操をしてみよう



①右を見て

②左を見て

③上を見て

④下を見て

⑤右から回して

⑥左から回して



⑦ぎゅっとつむり

⑧ぱっとひらく

①～⑧まで数回繰り返します。顔は動かさなくて目だけ動かすところがポイントです。目の体操をすることによって、凝り固まった目の周りの筋肉をほぐすことができます。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

《おうちの方へ》

1年生の希望者対象に、**色覚検査**を行っています。**2、3年生で色覚検査を希望する場合は、お子様が直接保健室に申込書を取りに来てください。**なお、今まで色覚検査を受けたことがある場合は、結果が変わることはありません。