



岸和田市立久米田中学校 保健室

暑さもやわらぎ、朝夕はずいぶんすずしくなってきました。

保健室には「頭が痛い」「お腹が痛い」「のどが痛い」「風邪を引いた」と言ってやってくる生徒が増えています。気温の急激な変化に体が対応出来ていないからかもしれませんね……。

文化祭の次は地区祭礼！とはりきっている人も多いですが、からだが疲れている時はどうしても風邪をひきやすくなるものです。3食の食事でしっかり栄養をとり、睡眠時間を十分に確保して、疲れをとりましょう。また、気候や体調に合わせて、衣服の調節もできるとよいですね。

## 10月15日世界手洗いの日

## 正しい手洗いを身につけよう！

世界では、感染症など予防可能な病気で、年間880万人もの子どもが5歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。

「世界手洗いの日」は、病気から身を守る、もっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗いを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。



## 3年生のみなさん 秋の検尿について

3年生は秋の検尿があります。  
入試前の健康チェックです。  
忘れないように提出してください！



1次 10/31(木)  
11/1(金)  
2次 11/21(木)  
予備日 12/5(木)

## 目はからだの窓

### ◆目が充血している

→目に負担をかける生活をしていませんか？

### ◆目の下にクマがある

→疲れがたまっていますか？

目の下は、皮膚が薄いので、  
疲れて血行が悪くなると、  
黒っぽく見えることがあります。

### ◆まぶたの裏側が白っぽい

→貧血になっているかもしれません。

食事のバランスや量を見直して。

目には、心の動きだけでなく、

からだの調子も現れやすいのです。

毎日、鏡の前で「目」もチェック!!

## 正しく使ってる？コンタクトレンズ

コンタクトレンズで起こる目の異常は、その多くが、不十分なレンズの手入れや、誤った使い方が原因です。

- ▶眼科医の診察・検査を受けずにレンズを購入している。
- ▶手入れの仕方がよく分からない。
- ▶レンズの使い捨ての期限をこえて使っている。
- ▶友だちとコンタクトレンズの貸し借りをすることがある。

コンタクトレンズは、医療機器。正しい使い方や手入れの仕方を知り、きちんと使うことが重要です。

## 目の疲れ＝脳の疲れ

目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳がいっしょに働いているからです。

目が疲れたな、と感じる時は、脳も疲れています。長い時間、作業をしていると、だんだん能率が悪くなってくることがありますが、それは目とともに、脳も疲れているからです。

1～2時間に一度、休憩をとることが能率アップにつながります。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休ませることもお忘れなく!!

## 10月10日は「目の愛護デー」

私たちが外界から得る情報の80%は、目から入るといわれています。知らず知らずのうちに、働き者の目を使いすぎていることもあります。時々目は休めましょう。

- 遠くの空や山を見て、目の筋肉をリラックスさせる。特に緑は目に優しい色です。
- テレビ、パソコン、携帯電話の見すぎは避け、見る時は意識してまばたきをする。
- 正しい姿勢を心がける。(本やノートからは30cm以上、目を離そう。)
- 眼鏡、コンタクトレンズの度は自分にあったものにしよう。