



2学期が始まって1ヶ月が経ちました。体育大会と中間考査が終わり、ほっと一息、という人も多いのではないのでしょうか。3年生は受験や就職試験が本格的に始まり、慌ただしい日々を過ごしていることでしょう。暑さも和らぎ過ごしやすくなっていくこの季節、心と体をゆっくり休める時間を少しでもとってほしいものです。

さて、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。それにちなんで、10月は目を大切にしようという月間となっています。私たちは日常、知らず知らずのうちに目を酷使している環境にあります。目は意識して休めないとなかなか休みません。後半に掲載してある記事を参考に、目について考え、休める機会にしてみてください。

スクールカウンセリング日程

実施日：令和6年10月16日(水)

場所：本校小会議室 2

相談時間：1人あたり50分程度

毎月1回のカウンセリングは生徒・保護者の方々・職員からも評判がよく、継続的に希望する生徒や、1回で満足する生徒など様々です。保護者の方のみのカウンセリングも受け付けておりますので、お気軽にお申し込みください。

ご紹介

今月と来月は、生徒保健委員会の活動の一環として、保健だよりの作成とポスターの制作を行っています。裏面は、1年嶋田さん、幸山さん、2年頂さん、太山さん、3年木脇さんが協力して作り上げた記事になっています。

ポスターは保健室周辺や生徒玄関横の掲示板に掲示してありますので、ぜひ御覧ください。



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る

目を温める

目を動かす

コンタクトレンズが外れないのはなぜ?



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



－食中毒について－

『**食中毒**』のイメージは暑い夏のイメージがあると思いますが、一年の中で最も多く発生するのは**10月**です！『食欲の秋』と言われるほど、秋は美味しい食べ物がいっぱいです。しかし、中には食中毒の危険性が潜んでいるものがあるかもしれません。少しずつ涼しくなってきましたが、気を緩めないようにして、食中毒なども意識しましょう。

 肉類 生乳 飲料水 カンピロバクター 肉類、生乳、飲料水などに多い。ペットから感染することもある。	 卵 卵の加工食品 肉類 サルモネラ 鶏肉や牛肉のたたき、卵およびそれらの加工品で加熱をあまりしていないものに多い。	 肉類 サラダ 腸管出血性大腸菌（O157など） 牛肉、ハンバーガー、サラダ、サンドイッチなどに多い。
 室内に長時間放置された食品 肉類 ウェルシュ菌 酵素を嫌うため、長時間放置されたシチューや煮物などに多い。	 サンドイッチ 和菓子 ブドウ球菌 人の手を介して感染する。おにぎり、サンドイッチ、寿司、和菓子などに多い。	 二枚貝 ノロウイルス 二枚貝に多く、感染性が強い。食品または人から人を介して感染する。

これらの食品の調理方法や食べ方に注意を払わないと…。



～食中毒予防と対策 健康情報

利根中央病院より

－薬と健康の週間について－

10月17日から10月23日までの一週間は『**薬と健康の週間**』です。普段、私たちが使う医薬品の正しい使い方を皆さんに知ってもらい取り組みがなされています。興味がある人はネットで調べてみると面白いかもしれません。

『**薬の正しい使い方**』ということで、皆さん「**オーバードーズ**」(overdose)という言葉を知っていますか。オーバードーズとは過剰摂取という意味で、私たちが普段から使っている医薬品をたくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージを与えてしまいます。例えば、風邪薬をたくさん飲み過ぎると「**肝臓**」が壊れてしまったり、死んでしまったりする恐れがあります。このような事態を未然に防ぐために、医薬品を使うときは、正しい使い方を知ってから使うようにしましょう。