



保健だより

中野区立第八中学校
10月号
平成29年10月19日

フルフル寒い日・衣服で調整を!

先日の文化発表会ではどのクラスもすてきな歌声を響かせてくれました。人権作文発表もすばしかったです。とても感動した1日でした。

疲れ+さむい気候のせいで体調をくずしている人を多く見かけます。セーターや上着で体温を調整しましょう。



1年生 色覚検査はじめます!



先日1年生に配布した「色覚検査希望票」に“希望します”と答えた人を対象に色覚検査を始めます。2、3年生は昨年度放課後の保健室で←こんな感じで検査をしましたね。結果はほぼ同じですが、また検査をしてみたい人は保健室へどうぞ。



色覚検査って何?

みなさんが見ている“色”。同じ色に見えてるようで、色の感じ方は人それぞれちがうんです。その感じ方が大きく異なる状態を『色覚異常』と言い、それを調べるのが色覚検査です。

希望者は放課後の時間に保健室で検査をします。1人ずつの検査になるので、自分の順番がまわってくるまで、待っててください!

10月17日~24日



薬と健康の週間



10月の保健目標

目を大切にしよう



眼精疲労って知ってる？

症状	 目の奥の痛み	 目の充血	 ドライアイ	 まぶたピクピク	 頭痛	 肩こり
----	------------	----------	-----------	-------------	--------	---------

こんな症状があったら、目のお疲れのサイン。これを「眼精疲労」といいます。眼精疲労は目の症状だけでなく、体全体に影響が出てきます・・・！



原因	 画面の見すぎ	 あわないメガネ・コンタクト	 夜ふかし	 ドライアイ	 視力が悪い	 ストレス
----	------------	-------------------	----------	-----------	-----------	----------



つまり目の使いすぎが原因です

スマホで目を使う、度があってないメガネを使って目を細めて物を見ることで目がかれるなど・・・それが眼精疲労の原因になることも！

あと1ラーのメッセージを明日にする・・・

遠くを見る・・・

いつもより30分早く寝る・・・

ときには目を休ませてあげよう！

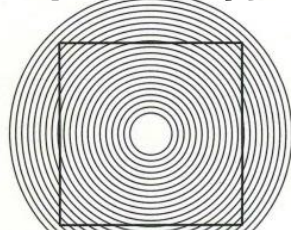
目のさっかく

黒丸の大きさは・・・



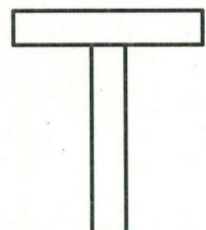
同じ！！

丸の中にある四角は・・・



まっすぐ！！

2つの四角の長さ、大きさ



どっちも同じ！！