

ほけんだより

第 5 号
H29. 10. 5
東華中学校

秋は、四季の中でも一番夜の時間が長く、『秋の夜長』とも言われます。過ごしやすいこの時期は、皆さんもついつい夜更かしをして、メディア利用が増えていませんか？東華中では、『ゼロのつく日は、プチメディアー』に取り組んでいるので、たぶん使い過ぎてしまった後に、目の調子が悪い、なかなか眠れない、集中できない、疲れがとれないなどを実感していると思います。さわやかな秋を気分良く過ごすために、夜の過ごし方を考えましょう。

10月10日 目の愛護デー



メディアは
時間を決める。



小さなディスプレイを
見続けない。



勉強や読書は
明るい場所で。



ものを見るときは
目を近づけ過ぎない



外で体を動かす



前髪は目に
かからないようにする。



汚れた手で
目をこすらない。



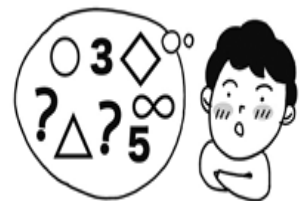
栄養バランスの
とれた食事。



紫外線から
目を守る。

目のチカラ・・・さまざまなすばらしいチカラがあります。

- 動体視力：動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力。
- 瞬間視力：一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力。
- 遠見視力：遠くを見る能力。学校で測定する視力検査のこと。
- 近見視力：手元などを見る能力
- 深視力：遠近感や立体感を感じる能力
- 周辺視力：顔を動かさずに見える視野の広さ。



保護者の方へ

- ・貧血検査期間は10月13日（金）までです。1年生の該当するお子さんへお知らせをしていますので、忘れずに受けるようにしてください。期間が過ぎると有料になります。
- ・低視力者で未受診のお子さんに再検査を行います。眼科受診報告書を未だ提出されていないお子さんは、早めに提出してください。

10月17日~23日

薬と健康の週間

病気やけがを治すのに役立つ『薬』ですが、どんな薬でも程度に差はありますが、副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。正しい使用方法を理解してから使用するようにしましょう。

○ジュースや牛乳はNG
水かぬるま湯で

○用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る

○病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」

○カプセル・錠剤は
開けたり割ったりせずに飲む



医薬品の間違った使い方も薬物乱用になります。

病院や薬局の薬だからどのように使っても安全というわけではありません。間違った使い方を、急性中毒や薬物依存になる危険性があります。

病気ではないのに飲む



量や回数を勝手に増やす



できるだけ薬を飲まないためには・・・

自然治癒力のアップ

【自然治癒力の3つの機能】

- その一 恒常性維持機能・・・体の状態を常に一定に保とうとする働き。例えば、外気温が変動しても、体温が一定に保たれるのはこの機能。
- その二 自己防衛機能・・・体内に入ってきたウィルスなどの異物と戦い、体を守る働き。免疫システムのこと。
- その三 自己再生機能・・・傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。傷口が治るのはこの働きによる。

