

# 保健だより 10月



令和6年10月1日  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

ようやく夏の暑さが終わり、朝晩を中心に涼しくなり秋めいてきました。気温の差が大きいため、かぜもひきやすくなります。衣服の調節を上手にして、体調を崩さないようにしましょう。

10月のスクールカウンセラー  
来校日

10日(木) 31日(木)

## 10月10日は「目の愛護デー」

デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

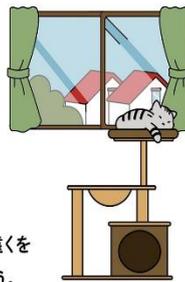
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずに付き合いましょう。

## コンタクトレンズは「医療機器」!

コンタクトレンズを使用する人が増えてきています。1DAY(使い捨て)、一定期間(2週間)洗浄や消毒をしながら使うタイプ、カラーコンタクトレンズなど様々なものがあります。コンタクトレンズは、目に直接のせる「医療機器」ということを忘れずに使用方法を守り、眼科医による定期的な検診を受けるようにしましょう。

さらに、トラブル時のためにケア用品やメガネも携帯しておきましょう。



## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

### 中高生に多い<sup>へんずつう</sup>偏頭痛

**症状** ずきずきと脈を打つような痛み。頭痛がおこっているときは、音や光に敏感になり、吐き気を伴うこともある。偏頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがある。

**対応方法** 前兆を感じたらすぐに薬を飲んで安静にする。痛みがではじめると薬が効きにくい。

## ぜんぶわかる? 目のことわざ

①~⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA~Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

① 目は〔 〕ほどにものを言う

② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬

④ 目から〔 〕へ

⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじまなものこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

(こたえ) ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C

### ちゃんと点いている?



定期的に点検を