

ほけんだより

10月号



徳島県立城西高等学校

暑かった夏が終わり、ようやく過ごしやすくなってきました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋など、みなさんの好きな秋を楽しんでください。好きなことを突きつめたり、新しいことに挑戦したり、そんな秋に活躍してくれているのは「目」です。10月10日は目の愛護デー。ふだんの生活を振り返り、目に優しい生活をしてください。

コロナウイルス、目から入るかも？！

口や鼻を入り口に入ってくる、新型コロナウイルス。目から入る可能性があるのを知っていますか？感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりするとウイルスが体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、石けんによる十分な手洗いなのです。手洗いは感染症の予防の基本でもあります。こまめに手を洗いましょう。

汚れた手で
目をこすらないで！



大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まぶた

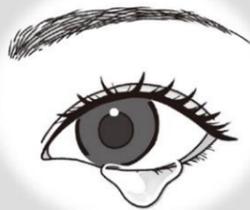
目をおおい、目が乾かないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります



視力にはいろいろあるってホント？



みなさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

る視力は深視力と呼ばれます。

情報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

他にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな一と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



薬正しく使ってサポートを



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

- 食前** 食事の1時間～30分前
- 食後** 食事のあと30分以内
- 食間** 食後2時間後くらい
- 就寝前** 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ！



勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ？

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない