

保健だより 10月



NO.6

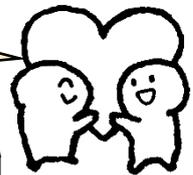
沼津第二中学校
保健室（杉山）
令和6年10月3日

だんだんと涼しい日が増えてきました。季節の変わり目で、体調を崩していませんか。のどの痛みや鼻水、急な発熱などで保健室を来室する生徒が増えています。睡眠と朝ごはんを意識し体調を整えるようにしましょう。

～ 学校保健委員会について ～

11月21日（木）6時間目に学校保健委員会を実施します。学校保健委員会とは、学校の健康課題を話し合い、より良い健康づくりにつなげるための委員会です。今年度のテーマは「ピアサポート～自分と仲間の良いところを発見しよう～」です。ぜひ、自分や友人を肯定的に見る目を身に付けましょう。

10月上旬に事前アンケート実施予定です。Classroomにアップするので、回答するようにしてください。



保護者の方へ（学校保健委員会のご案内）

今年度の学校保健委員会を下記のとおり開催します。参観を希望される方は、切り取り線以下の用紙を担当にご提出ください。【締め切り 10/11（金）】

- 日時：令和6年11月21日（木） 午後2時25分から3時15分まで
- 内容：
 - 心の実態報告
 - 講話（スクールカウンセラー 齋藤先生）
 - 学級ワーク（良いところ見つけ、短所を長所に変えるワークなどを予定しています）



-----切り取り線-----

《 学校保健委員会 参観希望調査 》

11月21日 学校保健委員会に出席します。

令和6年 月 日

年 組 番 生徒名

保護者名

～ 目の健康について考えよう ～



10月10日は、目の愛護デーです。「10」と「10」を横にして並べると、眉毛と目に見えることから、この日に定められました。

クローズドブックやスマートフォンによって、目を知らず知らずの内に酷使してしまっている可能性があります。目に優しい生活を送るように心掛けましょう。

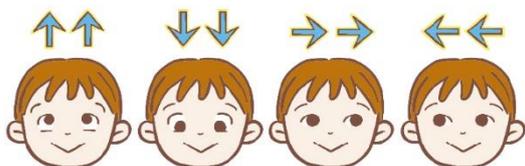
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

★ フルーライトにも要注意! ★

ブルーライトは、目の奥の網膜まで届く強い光です。LEDを使ったスマートフォンやパソコンなどは、この光が多く発せられていて、長時間使いすぎると近視や眼精疲労などの原因になります。また、夜に刺激の強いブルーライトを浴びると、不眠の原因になることが分かっています。スマートフォンやタブレットは、ナイトモードを活用して、ブルーライトをカットすることをおすすめします。

また、毎月15日は、ノーメディアデーになります。↓からコースを選んで、健康的に過ごしましょう! ご家庭においても、ご協力お願いします。

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 クジラ (一日中ノーメディア) | 2 イルカ (帰ってきてからノーメディア) |
| 3 カメ (9時以降はノーメディア) | 4 メダカ (2時間使用後はノーメディア) |