

10月 保健だよ！

しっかり読み
ましょう

香取市立佐原第五中学校
保健室発行 NO 17
平成28年10月4日（火）

9月は、晴れの日が非常に少なく、空高く澄み渡った気持ちいい秋空が待ちどおしいですね。この時期、気温の差が大きいので、体調を崩しやすい体になります。各自で、しっかり体調管理をしていきましょう。

目の愛護デー

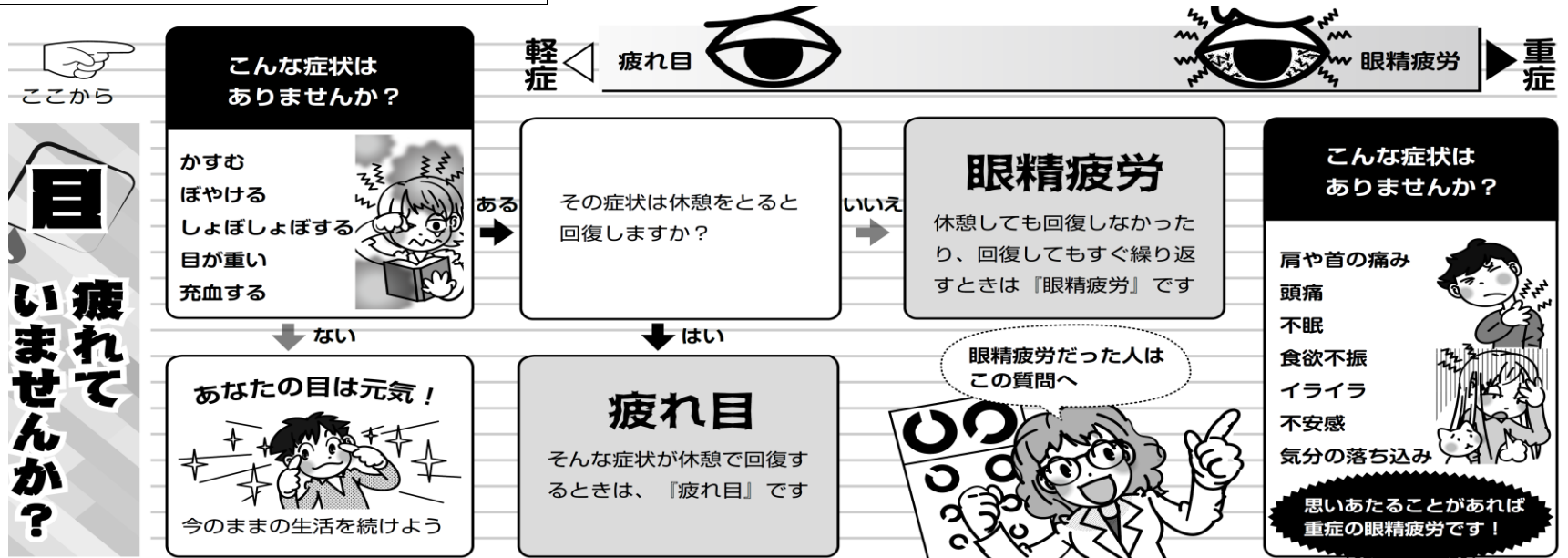
10月10日

自分の目大切にしよう



あなたは自分の目を大切にしていますか？日頃「見えるのは当たり前」と、あまり目の健康に注意しない人が多いのではないのでしょうか？普段から自分の目の健康に気を配ることがとても大切です。テレビを見過ぎない、ライン・メール・ゲーム・ネットなどのやり過ぎで、「目」疲れていませんか？もう一度生活を見直しましょう。

1「目の疲れのチェック」に挑戦しよう！！



2「目」に関するクイズに挑戦しよう！！

クイズ

目が喜ぶ食べものなーんだ？

1 目の粘膜を健康に保つ **ビタミンA**を含む食材？

根 菜 むいてもむいてもオレンジ色 うさぎや馬の好物

2 失明の危険もある「黄斑変性症」を防ぐ **ルテイン**を含む食材？

緑色の野菜 花のつぼみの部分 木の形に似ているよ

3 ブロccoli

ケールやほうれんそうなど、緑色の緑黄色野菜によく含まれています。

☆ 同じものばかり食べるのは栄養が偏って逆効果。バランスよく食べましょう。☆

10月の健康チェック

年 組 氏名

下記の項目のいずれかに○をしてください

- ① 黒板の字がよくみえますか。
1 良くみえる 2 見えづらい
- ② コンタクトレンズを使用していますか？
1 使用していない 2 使用している
- ③ めがねを使用していますか？
1 使用していない
2 使用している （・毎日かけている ・必要なときだけ ・その他【 】）
- ④ 視力検査を希望しますか？ （ はい いいえ ） 《11月に検査します》
- ⑤ 「中国式目の体操」を体験しよう。体験しての感想を書きましょう。



お知らせ

1すすんで視力検査をしましょう

自分の目を大切にするためには、自分の視力に関心を持つことが大切です。各教室に掲示した視力表や保健室ですすんで検査をしてください。

2「健康・体力づくり実践カードの記入」について

自分の生活を振り返って、10月の欄へあてはまると思う項目に○をつけましょう。裏側のグラフも赤色で記入してください。5月と比べ、改善されているかな？

310月分「ふいふしーカレンダー」を記入しましょう。

「中国式目の体操」をしよう

疲れ目や眼精疲労をそのままにしておくと、頭痛や肩こりなどを引き起こす原因となります。また、目と胃腸は密接な関係があり、胃腸が悪いと目に現れるともいわれています。

疲れ目・眼精疲労に効果のある「中国式目の体操」を体験しましょう。やり方は裏面にあります。

●やり方を覚えて、勉強後、テレビ・ゲームの後に行いましょう。