

ほけんだより

茨木市立北中学校

2021年10月号

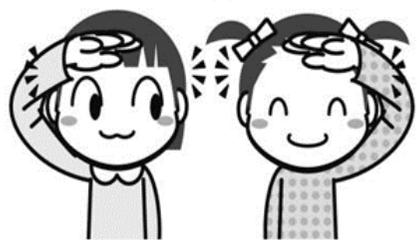
朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。気温の差が激しくなり風邪気味の人が増えてきているように思いますが、みなさんいかがですか？

今月は、合唱祭・体育祭・3年生は修学旅行と行事が盛りだくさんです。体調を崩さないように手洗いうがいをこまめにして、秋をいっぱい楽しみましょう♪

10月10日は“目の愛護デー”

「目の愛護デー」とは目を大切にしましょうという日です。勉強したりテレビを見たり、パソコンやスマホを使用したりと、毎日知らず知らずの内に目を酷使しています。大切な将来の為に毎日働く目をいたわってあげましょう。

目に優しい生活



長い前髪は目を傷つけてしまうので、目にかからないようにしましょう！



本を読んだりテレビ等を使用する時は部屋を明るくしよう！



汚れがついている手で目を触らない！



自分の視力にあったメガネ(コンタクト)を付けよう！



ゲームやテレビ等は時間を決めて長時間にならないようにしましょう！

タブレットや電子黒板による目の疲労に要注意！

① タブレットを使うときは、目線と画面が垂直になるようにタブレットを立てて、30cm以上離して見るようにしましょう！



② 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

③ たまには、外で体を動かそう！



遠くの景色などを見るようにしましょう！

GIGA スクール構想に合わせ、一人一台デジタル端末を利用する子どもたちの為に、日本眼科医会の方々が企画制作された「目の健康啓発マンガ ギガっこデジたん！」を、西階段の1階と2階の間の掲示板に掲載しているので、気になる人は見てみてね！

10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間

“薬は使い方があって”
人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。

薬そのむときは
自分勝手な判断はせず
1日3回...

使用上の注意を
しっかり守りましょう。

病院で処方された薬は勝手な判断で
他の人にあげてはいけません。
法律に触れる行為でもあります。
同じかぜだよ！
ありがとう

薬は病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。
安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を
高めるために日頃から規則正しい
生活を送るよう心がけることが大切。

法律で禁止された薬物を使用する以外にも、用法・用量を守らなかつたり、本来の目的から外れた使い方をすれば「薬物乱用」に当てはまります！