

ほげだより10月

令和2年10月
滝ノ水中学校 保健室

暑さがやわらぎ、秋めいてきました。朝晩は肌寒く感じるときもあります。天気や気温に合った服装で過ごして、季節の変わり目の風邪を予防しましょう。

健康診断の10月の日程

- 15日 歯科検診2年
- 22日 歯科検診3年・12組
- 28日 耳鼻科検診1年

1年歯科検診で磨き残しを指摘される人が多かったので、朝食後いつもよりていねいに歯磨きをしてきましょう。
*耳掃除をしてきましょう。

10月10日は目の愛護デー

今年は11月に眼科検診があります。目に異変があれば、検診を待たずに眼科を受診しましょう。

こんな時はすぐ病院 目のケガ

- ボールがあたった!
- 振り回していた棒があたった!
- 指で目を突いた!

目のケガにはこんなキケンも

- 目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる
- まゆの上のだぼく…視神経を傷つける
- 眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる

こんな時はすぐに眼科へ

- ぼやけて見える
- 二重に見える
- ゆがんで見える
- 見えないところがある
- 目が痛い

毎日大活躍! なみだのおしごと

- 目を掃除する**
目に入ったゴミなどを洗い流します
- 目を守る**
表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります
- 目に栄養を届ける**
なみだが酸素や栄養を届けます
- なみだからのお願い**
私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働きません。時々意識してまばたきしてくださいね。

やってみよう セルフチェック

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

Check✓

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかきあげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

汚れた手で目をこすらないで!

手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい **結膜炎**

まぶたが腫れて目やが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。

予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。

Mental Health ~心の健康~

忍耐力をきたえよう！

あなたは我慢強い方ですか？日々の生活の中で、我慢することがどれくらいありますか。ほとんど我慢することがないという人がいたら、少し注意しなければいけません。これからの人生で、どうしても我慢しなくてはいけないことは、たくさんあります。それに耐える心が育っていないかもしれません。しかし、我慢する力=忍耐力は、自分できたえることができます。人から我慢を強制されると、苦しくてたまりませんが、自分の心のトレーニングだと思えば、やる気がわいてきます。我慢しないということは、「欲望」のままに暮らすということです。我慢トレーニングによって、欲望に奪われた心を取り戻すことができます。忍耐力だけではなく、自身や自分で意思決定ができる力など、いろいろな心の力を高めることができます。

○楽しみ前のトレーニング

学校から帰ってすぐに好きなゲームをしたり、おやつを食べたりせずに、その前に宿題やテスト勉強をしてみましょう。がんばったご褒美のゲームやおやつは、いつも以上にうれしくなります。

○運動習慣をつける

部活動やスポーツクラブなどに入っている人は、苦しいトレーニングをすることで自分の記録が伸びたり、良い結果に繋がったり、という自分の成長を実感した経験があるかもしれませんね。運動習慣をつけると、苦しくなってからもうひとがんばりできるようになります。それが忍耐力をきたえるコツになります。

注意!

- 人間関係のつらいことで我慢してはいけません。
- ダイエットなどの目的で、大切な食事を我慢してはいけません。
- 我慢しすぎて、自分の気持ちを抑えこんではいけません。
- 命や健康を脅かすほどの我慢をしてはいけません。

自分の成長につながる忍耐力を身につけましょう！



冬になると例年、風邪やインフルエンザが流行します。今年はマスクを着用した生活で、例年以上に感染対策を行っているので、大流行は避けられるかもしれません。しかし、新しい生活様式に慣れて、だんだん手洗いが雑になっている人はいませんか？冬になる前に、改めて自分の手洗いの方法を見直してみましょう。手の甲・指先・指の間・手首も忘れずに、石けんできれいに手洗いをしましょう。手洗いや乾燥で手荒れしやすい人は症状が出たら、早めに皮膚科を受診しましょう。また、夏とは違い、ハンカチがすぐには乾きません。湿ったままのハンカチを使っていると雑菌が繁殖してしまいます。ハンカチを余分に持ってくる清潔なハンカチで手を拭けます。持ち物を工夫してみましょう。