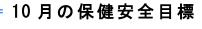
保障医多切

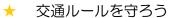
水戸三中 第6号 H26.10.1

だんだんと涼しくなり、朝夕はすっかり冷え込むようになりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服の調節をしっかり行い、元気に学校生活を送れるようにしましょう。また、読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋…と、秋はとても過ごしやすく、いろいろなことに意欲的に取り組むことができる季節です。規則正しい生活を心がけ、新しいことにもチャレンジしていきましょう!





目の健康について考えよう





* 1日(水) 安全の日



*デング熱とは… 蚊が媒介するデングウイルスによる病気です。人から人に直接感染



することはなく、発症しても2~7日で解熱し、そのまま治ります。 人が感染してもデング熱を発症するのは 10~50%で、必ずしもデン グ熱になるとは限りません。しかし、当てはまる下記の症状があると きは、必ず病院に受診するようにしましょう。

・症状・

- 発熱・頭痛
- ・発疹 ・関節痛
- 筋肉痛…など。
- ※まれに重症化して, 出血傾向やショッ ク症状がみられる こともあります。

・予防法・

*肌の露出をなるべく避ける。

(長袖・長ズボンを着用し、サンダルではなく靴を履く。)

- *蚊が多い場所(ヤブ・草むら・木陰)に行かない。
- *虫除けや蚊取り線香を使用する。
- *窓を開けるときは網戸をしっかり閉める。

蚊に刺されないようにすることが大切です!

疲れ目チェック

わけもなく涙が出ることがある。

目の疲れとともに頭痛がする。

パソコンやテレビ,携帯などの画

面を長時間見ることが多い。

最近、寝不足である。

□ 目が重く感じる。

目がショボショボする。

充血することが多い。

届こりがひどい。

□ 目が乾く。

」 えてみましょう! **目に優しい生活をしよう**

10 を横にして2つ並べると、人

の顔の目と眉毛に見えることから

「目の愛護デー」とされています。

これを機会に、目の健康について考

- ①パソコンやテレビ,携帯は時間を決めて長時間使用しない。
- ②前髪は目にかからないようにする。
- ③暗いところで作業をしない。
- ④テレビ画面からは2m以上離れる。
- ⑤バランスの良い食事をとる。 (ビタミンA・B・C を含む食材が目に良い と言われています。緑黄色野菜やレバー, く だものなどを取り入れるようにしよう!)
- ⑥時々、遠くを眺めるようにする。
- ⑦睡眠時間をしっかりとり, 目を休める。

3~6:疲れぎみです。 7~9:疲れています。 早めのケアを!

目の体操

目が疲れたなと感じたらやってみよう!



日が短くなりました!

秋になり、暗くなるのが早くなりました。皆さんが部活を終えて帰る頃には真っ暗になってしまうので、安全には十分に気をつけて帰るようにしましょう。



あなたのつめは大丈夫?

Q. 手のつめは1日に何ミリ伸びるでしょう?

手のつめが1日でどのくらい伸びるのか、皆さんは知っていますか?クイズの答えは約0.1 ミリです。10日間切らずにいると、1ミリ伸びることになります。つめが長いと割れてしまったり、自分や他人を傷つけてしまったりするので、そうならないように1週間に1回つめを切る習慣をつけるようにしましょう☆