

ほけんだより 10月

水戸市立石川中学校
保健室 No.7
令和5年10月2日

厳しい暑さが続いていましたが、10月になりやっと暑さがやわらいできました。今年は全国的にインフルエンザが8月下旬頃から増加傾向にありましたが、本校でも1・2年生の新人戦後、急激に流行したため、学級閉鎖を行いました。体調を崩しやすい季節です。体調がいつもと違うと感じる場合には、無理をして登校せず家庭でゆっくりお休みしましょう。



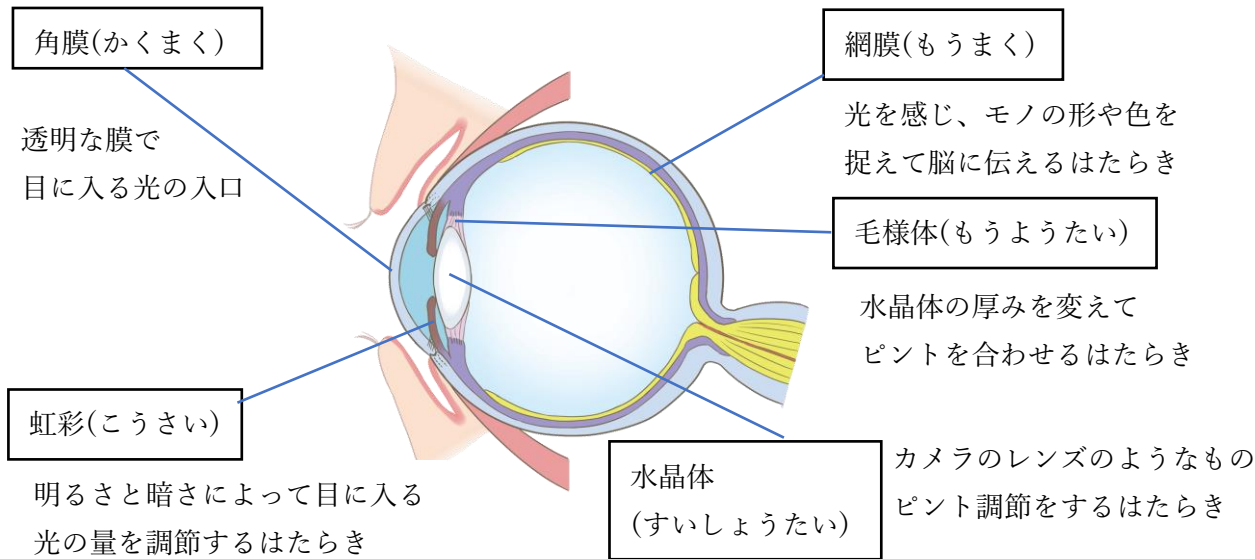
10月の保健目標は「目を大切にしよう」です

10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日を横に並べると目と眉毛の形になることから、10月10日は目の愛護デーとされています。勉強をする、運動をする、食事をするなど毎日生活するために「見る」ということはとても大切なことです。様々なものを見て、情報を脳に伝えている「目」は私たちにとって、とても大切な器官です。目の愛護デーをきっかけに、自分の「目」について知りましょう。

目はカメラのような働きをしており、そのカメラを通して私たちは情報を得ています。今回は数ある目の構造から、5つの働きと名前についてご紹介します。

〈目の構造とはたらき〉



❖❖ほけんだよりは、阿部養護実習生(2の1担当)が作成しました。皆さん、よく読んでください❖❖

広めよう!!

色のバリアフリー

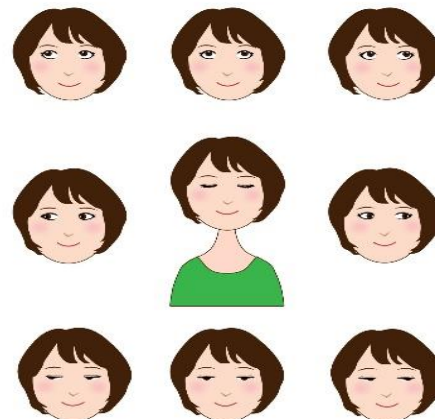


皆さんは「色のバリアフリー」を知っていますか？

私たちは性格や見た目がそれぞれ異なるように、色の見え方や感じ方も人それぞれ違います。どのような色の見え方、感じ方であっても安心して生活を送ることができるよう、「色」による困難を取り除こうとする考え方やサポートを「色のバリアフリー」と呼びます。色のバリアフリーを広めるため、皆さんも「色」について考えてみましょう。

☆お互いの色の見え方を認める ☆説明するときには形や名前を伝える ☆ピンスの違いをはっきりとする

*色覚検査は学校健康診断の必須項目ではありませんが、希望する生徒の皆さんは保健室で検査をすることができます。お気軽にご相談ください。



やってみましょう！目の体操！

1. 右のまゆを3秒みつめたら視線を戻して左のまゆを3秒みつめる。
2. 次に、右のほほを3秒、視線を戻して左ほほを3秒みつめる。
3. 次に、右の耳を3秒、視線を戻して左の耳を3秒みつめる。
4. おでこを3秒、視線を戻してあごを3秒みつめる。
5. 最後に鼻を3秒見つめて、おわり！

☆目の体操は目の周りの筋肉をほぐし、疲れた目をリフレッシュする効果があります。顔を動かさずに視線だけで目を動かしましょう

第1学年 薬物乱用防止教室(第2回学校保健委員会)

8月31日(木)に薬物乱用防止教室が行われ、篠原久仁子先生(フローラ薬局・薬剤師)、水戸チアフルライオンズクラブ、薬学生の講師の先生方から、薬物の危険性や、薬物・飲酒・喫煙の断り方について教えていただきました。司会進行は前期保健委員が担当しました。

～生徒の感想～

- クスリを反対から読むとリスクになるというのが印象に残りました。もし、薬物を誘われた時は、はっきり断る、逃げる、話題を変えるの、「はにわ」をつかってしっかり断ります。
- 加熱式タバコでも、体に害が多く、がんにもなりやすいことを知り、少し驚きました。身近にある、薬やアルコールなどでも命の危険があることを知り、気をつけようと思いました。
- ニュースで大学生の大麻についてやっているのを見て、自分には関係ないと思っていたけれど、身近なところに薬物の入口がたくさんあることを知り、うまく断れるようにしていきたいと思いました。
- 市販の薬を目的に合わない使い方をするだけで薬物乱用になるということがわかりました。これから誘われても、きっぱり断ろうと思いました。

