

め たいせつ 目を大切にしていますか？

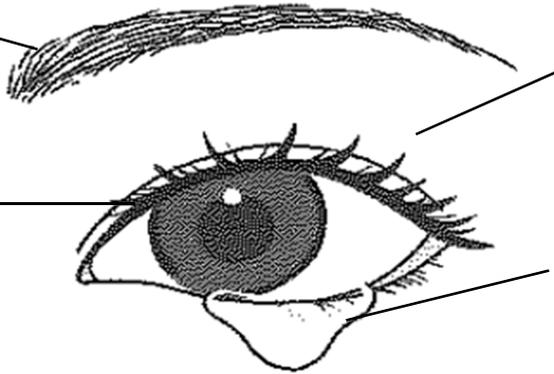
べんきょう どくしよ
勉強や読書、スポーツやゲームをしたり、テレビを見たりしている時も、休ま
ず にはたら いてる「目」。ものを見る ことができるのは、目が、もののおおきさ、形、
おおく、あかるさなど、おおくのじょうほうを見わけてくれているからです。だからこ
そ、目を休めてあげる時間も必要です。目のために、早く寝たり、メディアを使
う時間を少なくする日を作ったりしてみませんか？



～ わかるかな？ 目のしくみ ～

【①】

め あせ はい
：目に汗が入るのを防
ぎます。



【②】

め おおい、め かんそう
するのを防ぎます。

【③】

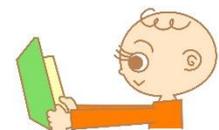
め あせ はい
：目に汗やゴミが入るのを
防ぎます。

【④】

あら なが め
：ゴミを洗い流し、目に
えいよう おく
栄養を送ります。

～ 目にやさしい生活って？ ～

- はや ね め やす
早く寝て、目を休ませる
- テレビを見る時は、画面から 1.5m以上離れて見る
- スマートフォンや本を見る時は、目から 30cm くらい離す
- メディアは時間を決めて使い、こまめに休憩をとる
- へや あか
部屋の明るさに気をつける
- まえがみ め
前髪が目にかかる時は、ピンでとめるか、短く切る
- す きら
好き嫌いせず、何でも食べる（特に野菜や魚）
- とお けしき み
遠くの景色を見て、目の筋肉をリラックスさせる



どのくらい目にやさしくできているか、
チェックしてみよう！

くすり ただ つか 薬は正しく使おう

10月17日(木)～10月23日(水)は薬と健康の週間です。薬は、使い方を間違えると、副作用が出てしまったり、十分な効果が得られなかったりします。この機会に、正しく使うためのポイントを確認しておきましょう。



ポイント① 薬の使用期限を確認しましょう。

薬には使用期限があります。あまり使用する機会のない薬は、いつの間にか期限が切れていた…なんてことも。薬を使用する時は、必ず使用期限を確認しましょう。

ポイント② 使い方・量を守りましょう。

同じ薬でも、年齢や身長、体重によって飲む量や使用する量が異なります。医師・薬剤師の指示や、薬と一緒に入っている説明書に書かれていることを守って使いましょう。

ポイント③ 薬は人にあげたり、人からももらったりしないようにしましょう。

一人ひとりの体質などにより、合う薬と合わない薬があります。やさしさで薬をあげたとしても、かえって具合が悪くさせてしまう可能性があります。必要な人はお家の人に準備してもらいましょう。



ほけんしつ ぶんかさい せいさう 保健室より～文化祭を成功させるために～

もうすぐ文化祭。練習の声や音が聞こえる日が増えてきました。みなさんの中には、「緊張するなあ…」「不安だなあ…」という人もいるのでは？ そこで今回は、少しでも心を軽くするための技を伝授します。



- **練習を繰り返す**：事前に十分な準備をすることで、自信を持つことができます。
- **友達や家族と話す**：気持ちを話すと、心が軽くなります。また、何かサポートをしてもらえるかもしれません。話す相手がいない時は、ぜひ保健室に来てくださいね。
- **深呼吸をする**：リラックス効果があります。酸素が全身に行き渡るので、集中力アップや疲労回復にもつながります。
- **ストレッチをする**：全身の筋肉がほぐれ、リラックスすることにつながります。姿勢を良くすることにもつながるので、堂々と見えるはず！



また、周りの人の雰囲気作りも大切です。「こうしたらどうかな？」「一緒にやってみよう！」「大丈夫だよ」など、やさしい言葉をかけられると素敵ですね。あなたが、やさしい言葉をかけてくれるからこそ、頑張ろうという気持ちになれたり、助けられたりする友達がきっといますよ。

だい かいつなん 第2回津南ヘルスチャレンジ (THC) について

第2回津南ヘルスチャレンジ (THC) があります。期間は、10月21日(月)～10月25日(金)の5日間です。ご予約ください。