

ほけんだより 10月

令和4年10月4日 深谷市立藤沢中学校保健室 第6号

10月10日は「目の愛護デー」～目を大切にしよう～

10と10を横向きにすると、1がまゆ毛、0が目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための大切な器官です。この機会に、一生使う目を大切にするためにできることを考えてみましょう。

視力は大丈夫？



遠くのものが見えづらく、こーんな目つきになってしまっている人はいませんか？保健室ではいつでも視力検査ができますよ。

前髪、目にかかっていない？



前髪が目にかかると、目が疲れたり目が傷ついたりして視力低下に繋がります。前髪は短く切るか、しっかり分けるなどしましょう。

スマホやゲームの時間は？



スマホやゲームなどの使用時間が長ければ長いほど目が疲れて視力が下がります。時間を決めて上手に使うようにしましょう。

部屋は明るくしている？



テレビを見るとき、勉強するとき、読書をするときなど、部屋が暗いと視力が下がります。部屋は明るくしておこう！

コンタクトレンズの使用による目のトラブルに注意！

中学生からコンタクトデビューをする人も多いと思いますが、コンタクトレンズは使い方を間違えると最悪の場合失明に繋がることも。医師の指示に従い、正しいケアをしっかりと行うことが大切です。また、最近では10代～20代の女性のカラーコンタクトによるトラブルも増えています。かわいいからと言って、安い粗悪品に安易に手を出さないようにしましょう。



インターネットの使い方について考えよう！！

今や私たちの生活に欠かせないものとなっているインターネット。知りたい情報をすぐに調べることができたり、離れている友達と繋がることができたりと、とても便利なものです。しかしその一方で、使い方を間違えると危険な思いや嫌な思いをすることもあります。インターネットの使い方について一人一人がしっかりと考え、正しい使い方をしましょう。

相手が傷つく言葉を送信していませんか？グループで仲間外れをしていませんか？



その写真、本当に投稿してもよいですか？自分や友達の個人情報を守れていますか？



LINE

ついつい長時間見すぎてしまっていないですか？画面と目は近すぎではないですか？

You Tube

知らない人とやり取りをしていませんか？いい人に見えても、実際は分かりません。



ゲームをやる時間はきちんと決めていますか？オンラインゲームで仲間外れにしたり、暴言を吐いたりしていませんか？

SNSを通じた子どもたちの犯罪被害が年々増加しています

子どもでもSNSを簡単に利用できる今、事件に巻き込まれるケースも増えています。「SNSで仲良くなった人に会いに行き、連れ去られた」「裸の写真を送れと言われて送ってしまった」など、実際に中学生でも被害を受けています。SNSで知り合った人を簡単に信じてはいけません。



今更の秋



秋と言えばみなさんは何を思い浮かべますか？運動の秋、読書の秋、芸術の秋など、色々な秋がありますが、私はやっぱり「食欲の秋」です！脂ののった秋刀魚、香り高い松茸、ほくほくの栗やさつまいも、甘いブドウやマスカット、、、たまりませんね～。しかし、食べてばかりでなく、運動もしなきゃなあ…と思う今日この頃です。