



# ニコニコ everyday

日間賀中学校  
保健だより  
2019.10.2

だんだんと涼しいと感じる日が多くなってきました。涼しくなってきた時期は体調を崩しやすいので、いつもより早めに寝るようにして体調を整えましょう。



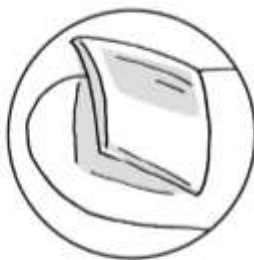
## 爪は伸びていませんか？

爪には大切な役割があります。指先を守ったり、力を入れるときに支えたりする等があります。爪がないと指先に力が入らなくなり、物をうまくつかむことができなくなります。しかし、伸びすぎると引っかかりやすくなり、けがの原因になります。もしかすると、誰かを引っかけてけがをさせるかもしれません。

手の爪の長さは、手のひら側から見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回くらいは自分でつめチェックをしましょう。



【われる！】



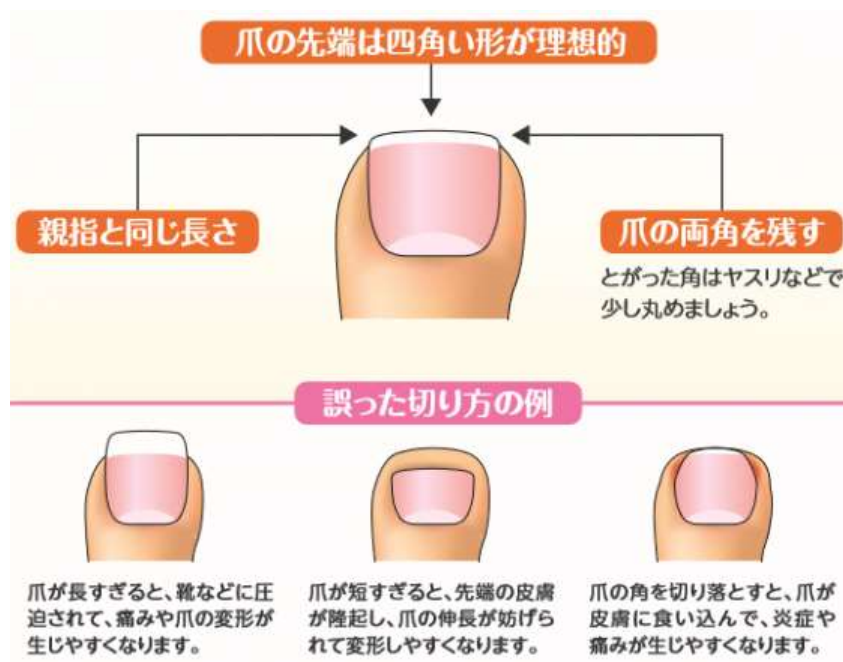
【はがれる！】



【ひっかく！】



〈足の爪の切り方〉



# 10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると人の顔の眉と目に見えるから  
だそうです。日頃、目に優しい生活はできていますか？生活を振り返ってみましょう。

## 【部屋】

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる  
明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適  
度に明るくしましょう。

## 【まばたき】

まばたきをすると目に涙が行きわたり  
ます。涙は目を潤して、酸素や栄養を与え  
たり、表面を滑らかにして、きれいに物  
に見えるようにしたりします。

1分間のまばたきの数

普段・・・・・・・・・・約20回  
読書するとき・・・・・・・・約10回  
スマホなどの使っているとき・・・約5回

スマホやゲームなどに集中していると、  
まばたきの数が減ります。時々意識して、  
まばたきをしましょう。

## 【スマホ・ゲーム】

暗いところで、寝転がりながら、ずっと  
続けるのはやめましょう。次の3点を気を  
つけてください。

- ①適度に明るい場所で
- ②目と画面は50cm以上離す
- ③連続使用は30分～1時間程度  
休憩を10～15分とるように

## 【眼鏡・コンタクトレンズ】

眼鏡・コンタクトレンズの度があっ  
ているかチェックしましょう。

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩が凝る
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい

当てはまる数が多い人は、度があっ  
ていない可能性があります。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

10月の来校日 3日(木)、17日(木)

11月の来校日 7日(木)、21日(木)

最近、どうしたらいいのかなと悩んでしまっている人はいませんか。1人で考えるより  
も誰かに話した方が解決するかもしれません。そこで、大八木先生に話してみるのはどう  
でしょうか。相談室は放課に開放しています。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。

