

# KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL ほけんだより 10月号



朝晩は涼しい風も感じるようになりましたが、昼間は暑い日が続いていますね。この時期は1日の中で気温差が大きいので、衣服の調節を意識して行い、体調を崩さないよう気をつけましょう。また、日が落ちるのも随分早くなってきています。下校時間を守って安全な道を通って下校してくださいね☆

さて、みなさん10月10日は何の日か知っていますか？10月10日は目の愛護デーです。最近スマホやゲームの普及で、昔に比べると目を酷使することが増えてきています。この機会に目を大切にすることについて考えてみましょう。10月は保健室前に目のトレーニングゲームを掲示する予定です。昨年の挑戦者によると、なかなかいいタイムを出すのは難しいようです。タイマーに触る前後は手洗いをし、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

## 目のケガに注意！！

### 部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突

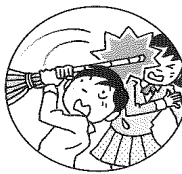


キャッチボールに失敗

### 授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目に



ベンチで釘を抜こうとして

上記のようなケガが学校では起こりやすくなっています！  
目の周りの骨を骨折したり、目の神経を傷つけたり、角膜・網膜を損傷することもあります！！  
まずはケガをしないよう注意しましょう！！

- ぼやけて見える
  - ものが二重に見える
  - 一部見えない部分がある
  - 強い痛みが続く・・・
- などの症状がある場合は急いで眼科を受診しましょう！！



## 知っていますか？ ドライアイのこと

ドライアイとは？言葉の通り、「ドライ→Dry→乾く」「アイ→Eye→目」つまり「目が乾く」ために不快な症状が現れることです。また、症状には目の乾燥感だけでなく、異物感・痛み・まぶしさ・疲れ等、多くの目の不快感を生じます。

### チェック ドライアイ！

○次の項目で該当する症状はいくつあるでしょうか？

- |                                    |                                 |                                     |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる     | <input type="checkbox"/> 目が赤い   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある  | <input type="checkbox"/> 目が痛い   | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい     | <input type="checkbox"/> 涙が出る   | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい | <input type="checkbox"/> めやにがでる | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   |

### ○10秒間チェック

10秒間瞬きをせずに目を開けていられますか？

自覚症状で5項目以上チェックがあった、もしくは10秒間まばたきを我慢できなかった人はドライアイの可能性がります。大切な目を守るために、今の生活を一度見直してみましょう。



スマホやゲーム・テレビ等の画面を長時間見続けると、ドライアイになりやすくなるだけでなく、視力が悪くなることもあります。スマホやゲーム・テレビは時間を決めてするようにしましょう。また、途中に休憩をとり、目を休める時間を作りましょう！



## 忙しい時こそ、心にゆとりを☆三

10月は中間テスト、体育大会、文化発表会、3年生は修学旅行と行事がたくさんありますね。準備に本番に…と忙しい月になりそうです。「忙しい」という字は「心を亡くす」と書きます。毎日の生活の中で、知らず知らずのうちに心のゆとりを失っていたり、意識が自分だけに集中して視野が狭くなっていたりしませんか？忙しいからといって自分の殻に閉じこもってしまうとギスギスとした居心地の悪い雰囲気が広がり、心の中でもイライラや不安が強くなりやすいです。そんな時は一旦深呼吸して、自分を見つめ直してみましょう。「30分しかない」と捉えるか、「30分もある」と捉えるかは自分の心次第。結果は小さなことの積み重ねです。目の前にある小さなことから始めてみましょう。



一緒に乗り切ろう

1人じゃないよ



心を見失っているかも…！？

心のゆとりを忘れずに☆三