

ほけんだより 10月号

平成 30 年 10 月 1 日

釜利谷中学校

保健室 菅原里美

『文歌祭』に向けて、素敵な歌声が校内に響いていますね。歌うことは健康に良いということを知っていましたか？大きな声で歌うことでストレス発散になるだけでなく、腹式呼吸をすることで、免疫力を高めたり、自律神経を整えたりする効果があります。みんなで楽しく歌って、健康になりましょう。

◆麻薬・覚せい剤乱用防止運動 (10月1日~11月30日)

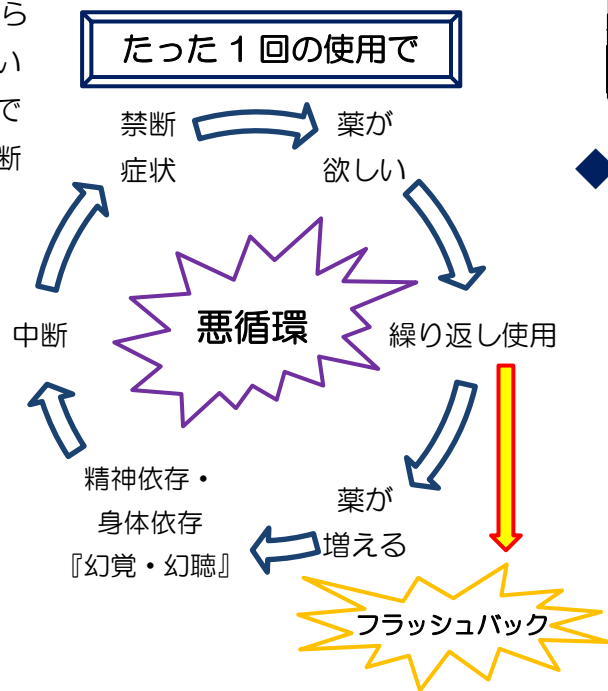
10月1日から11月30日の2か月間、麻薬・覚せい剤乱用防止運動を実施しています。この機会に、薬物についての知識を身につけて、自分の身をしっかりと守れるようにしましょう。

◆薬物はたった1回でやめられなくなる

薬物はたった1回の使用でやめられなくなり、身体が薬物なしではいられなくなります(依存)。途中で中断するとフラッシュバックや禁断症状が起こります。

◆薬物から身を守る5つのポイント

- 正しい知識
- 強い意志
- 断る勇氣
- 誘われないような外見
- よい仲間



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。この機会に目を大切にす習慣を身につけましょう！

たいせつな目はたぐやんおのにもたれらているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ほくたちおさかなにはまぶたがないんだよ

まぶた

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ!目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

◆目の健康のためにできること

- パソコンやゲームは時間を決める
- 室内ばかりにいないで外で体を動かす
- 小さなディスプレイを見つめ続けない
- 読書や字を書くときは明るい場所で
- 物を見るときは目を近づけすぎない
- 前髪は目にかからないように
- 汚れた手で目をこすらない
- 栄養バランスのとれた食事
- 紫外線から目を守る

