

保健だより

附属岡崎中学校

NO. 1 1

まだ暑さは続いていますが、朝晩を中心にだんだんと涼しく感じる日が増えてきました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。また「食欲の秋」で、いろいろな食べ物おいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしてくださいね。

10月10日は目の愛護デー

目の健康をチェックしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意!



☐ 携帯電話を30分以上連続で使っている 	☐ パソコンを使うと目がかわく 	☐ 暗いところで本を読んだり勉強したりしている 	☐ 目が赤く充血する
☐ 文字を書く時に顔を机に近づけている 	☐ 黒板の文字が見えにくい 	☐ 目がかゆい、痛い、ゴロゴロする 	☐ 前髪が目にかかっている

⇒パソコンを使う時や勉強をする時は、部屋を明るくして、適度な距離を保ちましょう。目が疲れる前に休憩することも大切です。また、目に違和感があったら、すぐに病院へ行きましょう。

いくつ知ってる?

「目」がつくことわざ



- ① 目から〇〇へぬける 意味：頭の回転が早い、ぬけめがない
- ② 目に入れても〇〇〇ない 意味：すごくかわいがることのたとえ
- ③ 目は〇〇ほどにもの言う 意味：目つきは話すことと同じくらい相手に気持ちが伝わる
- ④ 目から〇〇〇が落ちる 意味：あるきっかけで分からなかったことが急に分かるようになること

～延期していた健康診断について～

延期になっていた健康診断について、次の通り決まりましたのでお知らせします。

○内科検診（1年生）…11月 4日（水）13：15～

○歯科検診（全校）…11月19日（木） 9：00～