

ほけんだより 10 がつ

2018年10月11日 玉手生徒保健委員会 担当2名

温度の変化に注意しよう!!

台風や異常気象の影響で温度が上がったり、下がったり不安定な状態が続いています。体温調節、体調管理をしっかりとしましょう。

気温に合わせて衣服と替えたりして風邪を予防しましょう。



目を大切にしよう!

目にかかっていませんか? こすっていませんか? 近づきませんか? 長時間になっていませんか?



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

お手軽ファッション?? 要注意!

メガネやコンタクトレンズは本来、近視・遠視・乱視など視力矯正のための道具ですが、“度なしメガネ”やカラーコンタクトレンズなど、ファッションのために使われることも多くなりましたね。

でも、メガネもコンタクトレンズも、本来は眼科医の診察を受けたうえで、処方せんに基づいて作られる、れっきとした「医療機器」です。おしゃれやかっこよさといったことだけで安易に考え、好き勝手な使い方をするとう視力が急激に落ちたり、目に痛みなどの異常や大きな障害を起こすこともあります。一時の流行を追いかけるよりも、一生ものの自分の目を大切にしたいものです。

