

ほげんだより10月

R1.10.1 佐世保市立早岐中学校

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「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。もちろん「食欲の秋」・・・いろんな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からうまくリフレッシュしていきたいものですね。



歯・口腔の治療終わっていますか？

昨年度は、「歯・口の治療のおすすめ」を配布した生徒の約19%が治療終了のお知らせを持ってきてくれました。(3月末)。

今年度、学校保健委員会で治療率を上げたいと話をしていましたが、すでに24%の生徒が治療終了との報告を受けています。受診率がかなり伸びています。うれしいことですね。まだ受診途中、これから受診という生徒も多いと思います。必ず、受診されることをお勧めします。

歯科には、受診のおすすめのプリントを必ず持って行ってください。

保護者の方からの声かけもよろしくお願いします。



テレビやスマホの見過ぎは、目にも負担がいっぱい、脳にも負担がいっぱいです。特に寝る1時間前は、自然に眠りに入らせるためにテレビ・スマホは極力避けた方がよいそうです。秋の夜長、ゆっくり家族でおしゃべりというのもどうでしょうか。

10月10日は目の愛護デー

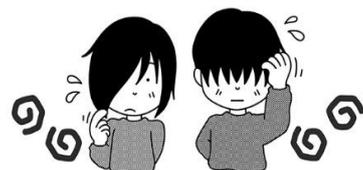
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

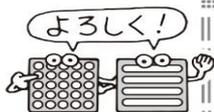
勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

私は点字ブロック、
正式名称は「視覚障害
者誘導用ブロック」で



す。目の不自由な人が安全に歩ける
よう、サポートしています。約50年
前、岡山県に世界で初めて設置され、
今では多くの国で活躍しています。

私をふさがないで!

でも…困っています。私の上に立
ち止まったり、自転車や荷物を置い
たりしてふさがれると、私を頼りに
歩いている人が進めません。目の見
えない人がぶつかってしまい、白杖
が折れたり、ケガをする
こともあります。



まちは私を見かけ
きは、上に物を置かない
よう、ご協力をお願いし
ます。

ドライアイ あなたは大丈夫?

パソコンやスマホなどで目を使い
すぎ、目が乾いた感じがすることがありま
せんか? 涙が不足したり質が変わること
で、目の表面に障害が起こることを「ド
ライアイ」といいます。進行すると目の
表面に傷がついてしまい、痛い、見えづ
らい、開けづらいなどの症状が現れるほ
か、目の感染症にもかかりやすくなりま
す。おかしいと思っ
たら早めに眼科を
受診してください。
とくにコンタクトレ
ンズを使っている人は
要注意です!



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

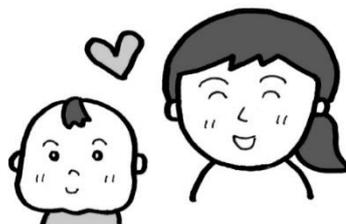
意味:すごくかわいがることのたとえ。

③目は〇〇ほどに物を言う

意味:目つきは話すの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、わからなかったことが
急にわかるようになること。



(こたえ) ①…はな(鼻) ②…いたく(痛く) ③…くち(口) ④…うろこ

{保護者の方へお願い}

～スポーツ振興センターの手続きについて～

最近、体育大会もあったこともあり、病院を受診するようながが増えて
います。学校で把握できていない分もありますので、学校でのけが等の
災害については、保健室へ連絡を
ください。申請書類をお渡しします。よろしくお願ひします。