



行田市立長野中学校 保健室 2012. 9. 30

10月の保健目標  
目の愛護を心がけよう!



10月の保健行事

日時	内容	対象
17日(木) 13:30~	第2回 歯科健診	2年4, 5組, 3年生

携帯ゲーム機で目を悪くする前に!

ゲーム機だけでなく、携帯電話やパソコンも同じです。お友達とつながっていたいから…と言う人もいますが、自分の健康は…?

●照明・採光について

目に入る光が、明るくなりすぎないように、部屋の照明や画面の明るさを工夫しましょう。

●時間について

1時間以上続けないように。10~15分は休み時間を入れるようにしましょう。

●姿勢

寝転がる姿勢は×。イスに腰掛けるなど、正しい姿勢を心がけましょう。



体育祭が終わった頃から、朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。風邪を引いてしまう人も増えています。旬のものをたくさん食べて体力を付けましょう。もちろん、うがい、手洗い、早寝も忘れずに!

気になる  
こんな  
目の症状

<p>目が赤い</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。</li> <li>●使いすぎで、目が疲れている。</li> </ul>
<p>目が乾く</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。</li> <li>●室内の空気が乾燥している。</li> </ul>
<p>目が痛い</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミやホコリが入った。</li> <li>●目に傷がついている。</li> <li>●細菌に感染し、炎症が起こっている。</li> </ul>
<p>目がかゆい</p>	<p>その原因は?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●花粉などのアレルギー症状が起こっている。</li> <li>●細菌やウイルスに感染している。</li> </ul>

気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

あれっ、おかしくない? 目のさっかくクイズ (定規で確かめてみよう)

<p>A~Dは平行になってるかな?</p>	<p>正方形は曲がってない?</p>	<p>横棒の長さは違う?</p>
-----------------------	--------------------	------------------

# challenge

## あなたは薬を正しく使えるか

スタート

AかBのうち、どちらかに進みます。ヒントボックスに立ち寄りしないでゴールできればすごい!!

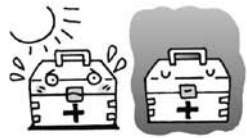
病院でかぜ薬をもらいました。  
早く治すには



- A 指示された量の薬を飲んで、安静にする。
- B 指示されたよりも多く薬を飲む。

↓ B

薬を保管しておくのに、  
よい場所は



- A 日当たりがよく、あたたかいところ。
- B 暗くて涼しいところ。

↓ A

薬の袋や外箱、説明書は



- A 薬を使いきるまで薬といっしょに保管しておく。
- B かたづけのに邪魔なので、捨てる。

↓ B

↑ A

HINT BOX

薬はちょうどよい作用をする量が定められています／高温・多湿・直射日光の場所では、薬が変質する可能性があります／薬のパッケージや説明書には、使用上の注意、使用期限など、大切な情報が書かれています／多くさしても、目からあふれるだけです／医療機関でもらう薬は、1人ひとりの体質や症状に合わせて処方されています／食品と同じで、開封すると、変質しやすくなります

↑ A

↑ B

↑ A

薬の使用期限は



- A 開封した後も有効。
- B 開封後は、期限にかかわらず、なるべく早く使いきる。

↓ B

病院でもらった薬を  
飲んでよいのは



- A 受診した本人だけ。
- B 同じ症状の人なら、だれでも。

← A

← B

目薬をさすときは



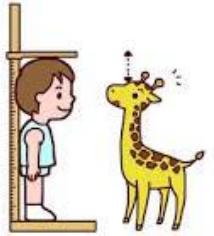
- A たっぶりさすと効果的。
- B 1滴で十分効果がある。

ゴール!!

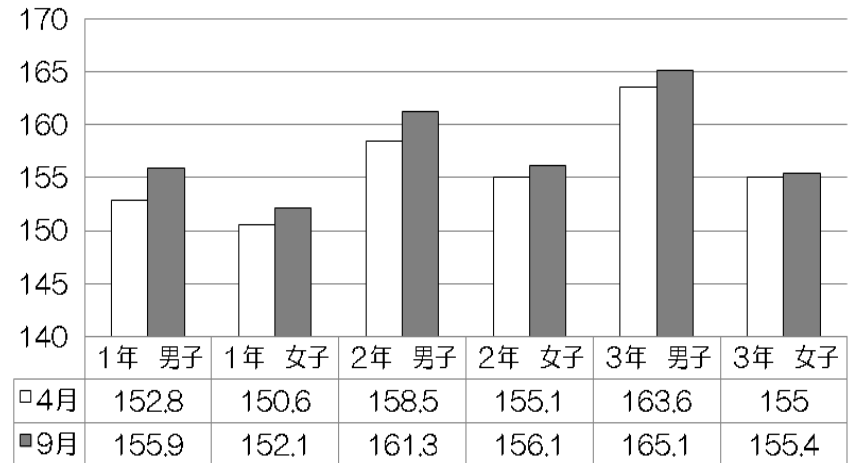
おめでとう!! あなたの知識を生かして、正しく薬を使ってください。

# 9月 発育測定 結果

成長には個人差があります。  
これから伸びる人もいますよ。



## 身長



## 体重

