



令和3年10月4日
島本町立第二中学校
保健室 NO.7

学年別の体育大会も終わり、昼間は暑い日があっても、朝晩は少し過ごしやすくなってきましたね。読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しみますか？
大阪府に出されていた緊急事態宣言が9月末で解除になりました。クラブ活動も中間テスト明けから再開されますが、これからも気を緩めることなく感染対策を続けていきましょう。

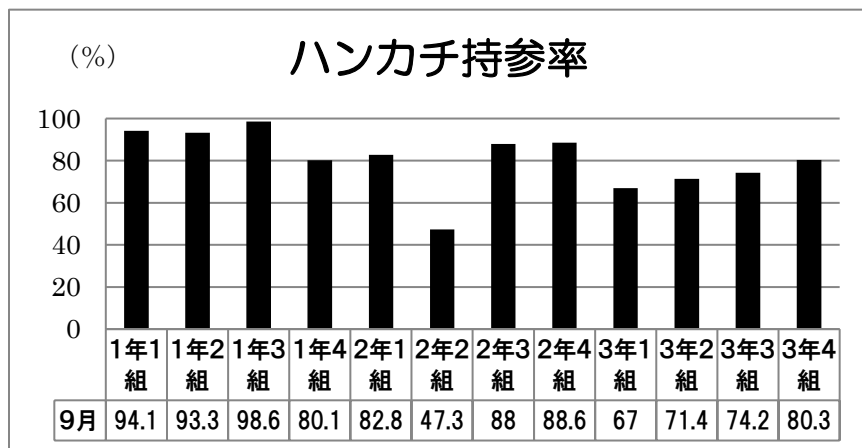
夏休み前に、歯科受診が必要な人には「治療のお知らせ」を渡しています。コロナ禍で受診を控える人もあるかも知れませんが、必要な治療の機会を逃して重症化してしまう可能性もあります。まだ受診していない人は、なるべく早く受診してください。

ハンカチチェック週間 その結果は？



保健給食委員会がコロナウイルス感染予防対策の活動として、9月9日～15日まで各クラスでハンカチチェックを行いました。昨年と比べると多くの方がハンカチを持ってきていました。けれども中には、持ってきてはいるけれど、リュックに入れっぱなしで、手洗いの後にすぐ拭けなかったという人もいました。

せっかく手を洗っても、自然乾燥したり服で拭いたりすると、雑菌が付きやすくなります。ハンカチはポケットに入れて、すぐに使えるようにしましょう。また、毎日洗濯をして清潔なものを持ってきましょう。



※各クラスの班長さん、協力ありがとうございました！！

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

