

2学期がスタートして、あっという間に1か月がたちました。10月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。10月は、健康に関する様々なメモリアルデーがあります。自分の健康について見つめ直す良いきっかけにしましょう。



骨の役割

体を支える



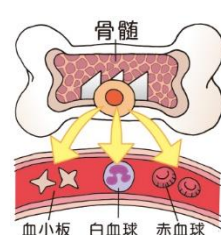
体を動かす



臓器を守る



血液を作る



丈夫な骨の作り方



太陽の光
を浴びる



カルシウムの多い
食べ物



運動をして骨に
刺激を与える

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いた？ **れをつけよう**

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？ **れをつけよう**

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



10月17日から23日は



薬は、飲み方や使い方を間違えると、かえって健康を害することにつながってしまいます。病院や薬局で処方・販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用しましょう。



薬をあげない、もらわない



用法、用量を守る



ジュースやお茶、牛乳で飲むのはNG



錠剤をわったりカプセルを開けたりしない

目にやさしい生活をしよう

**10月10日は
目の愛護デー**



10月10日は、“目の愛護デー”です。“目の愛護デー”とは、数字の「10」を横に倒すと眉毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日のことです。

みなさんは、目が疲れやすい生活をしていませんか？大切な目の健康を守るためにも、日頃の生活を見直してみましょう。

**10月
10日**



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、

目

を守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

**スマホ老眼
に注意！**

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目の健康を守るために

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



**正しく使おう
コンタクトレンズ**

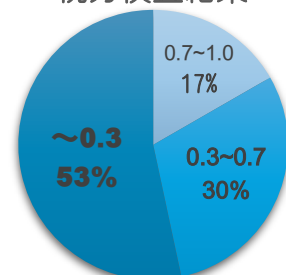
レンズ・ケースを清潔にする



真志喜中の視力がピンチ?!

ストップ！視力ダウン

視力検査結果



1学期に行った視力検査の結果、真志喜中学校ではなんと全体の53%の生徒が視力0.3未満でした…。最近、スマートフォンやゲーム、タブレットの使用が日常的になり、近い距離で長時間画面を見る生活が続いている人が増えています。こうした生活習慣は、目に大きな負担をかけ、視力低下の原因にもなります。目は、“一生使う大事な相棒”なので、今の内から目に優しい生活を心がけていきましょう。



※本校には、視力矯正やおしゃれのためにコンタクトレンズを使用する生徒もいますが、「使用期限を守らない」「寝る時に外さない」「洗浄が不十分」などの使い方によって、目の病気やトラブルを起こしている人も…。コンタクトレンズを正しく使用できるよう、使い方やルールを見直してみましょう！