

ほけんだより 10月

令和3年10月4日
関西情報工学院専門学校

保健室

暑さがようやく収まり、過ごしやすい季節になりました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の天気、気温に合わせて、制服の中の肌着を調節するなど、体調管理を行いましょう。

「10月10日は目の愛護デー」

私たちは情報の80%を目から得ていると言われており、起きている間、目はずっと働き続けてくれています。いつもお世話になっている目にやさしい生活が出来ているか考えてみましょう。

ドライアイ

目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わって起こる障がいを**ドライアイ**と言います。

ドライアイの予防方法は？

- ・目が疲れたら一休み
1時間ごとに10分~15分休む
- ・スマホやPCの画面は30cmほど目からはなして
- ・コンタクトレンズを使用している人は定期的に眼科の受診を

痛い だるい... 目の疲れ原因は？



いくつわかるかな？ 「目」がつくことわざ

①目から○○へぬける

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



②目に○○もいたくない

意味 すごくかわいがることのとえ。



③目は○○ほどにものを言う

意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ち伝わる。



④目から○○がおちる

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②いれて③くち④うろこ〕

保健室からのお願い

- ・忘れないでコロナ感染予防
マスク
手洗い
距離
換気
登校時の検温
- ・自分で体調管理
早寝早起き
朝昼晩の食事
衣服で体温調節
適度な運動
- ・10月は文化祭、体育祭があります。元気にみんなで取り組みましょう！