

ほけんだより 10月

No. 6

R6. 10. 1

五島高校定時制

暑さがなくなり、秋を感じられる季節になってきました。今月は中間考査や体育祭がありますね。万全な状態^{のぞ}で臨めるように、体調管理に気を付けましょう！

★今月の保健目標：目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです！メディアを使うときや学習・読書をするときには姿勢を正し、目とメディア・本の距離が近すぎないように注意しましょう。



目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

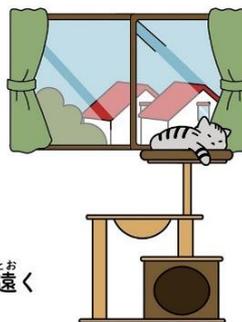
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

(20フィート(約6m)先を)



20分間、同じ姿勢でいられますか？
見ることで目の筋肉は休まります。

疲れませんか!? 目の筋肉も同じです。遠く

近視は目の病気(白内障や網膜剥離等)にかかるリスクが高くなります。また、視力は就職や運転免許にも関わることです。視力が低下し、受診が必要な人は、早めに眼科を受診しましょう。

コンタクトレンズは医療機器です！

角膜や結膜などに深刻な悪影響が出ないように眼科での検査・処方を受け、適切に管理をしましょう。



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！つらいときには我慢せずにSOSを出してください！周りの人はきっと味方になってくれますよ。

