

# ほけんしつ

酒田市立平田中学校

平成 23 年 10 月 4 日

N09

今年も学芸祭の準備が始まりました。

学校中に歌声が響き、各クラスで仲良くちぎり絵に取り組む姿が見られる平田中の秋が大好きです。何でも最後がついてしまう平田中、今年はどんな感動が待っているか、今からとても楽しみです。クラスにお邪魔してちぎるぞ~!!



保健室前に目の錯覚についての掲示物を貼りました。早速、たくさんの方が足を止め、みてくれていてとてもうれしいです。「先生、頑張ったね。」と声をかけてくれる人も。みんなが見てくれること、感想を言ってくれることが次につながるパワーになります。どうもありがとう。



## 気づいて!! 目のSOS

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が乾いている感じ。
- 目が赤くなりやすい。
- ぼやけて見えることがある。
- 集中力がなくなった。



これらの症状は、疲れ目や視力低下、ドライアイなど、目からのSOS。気づいたら、早めに目を休ませましょう。

休養しても症状が続くときは、眼科を受診して、原因を調べてもらいましょう。



10月11日(火)から、昼休みに秋の視力検査を行います。春の検査でB以下だった人で眼科で検診を受けていない人が対象です。対象者には担任の先生から伝えてもらいます。声をかけられた人は忘れずに集まってください。

そのほかの人でも視力検査を希望する人はいつでも声をかけてください。最近目が疲れる、黒板の字が見えにくい、などがある人は積極的に検査してみましょう。

## 目にも心にも優しく

睡眠をしっかりとること、時々、遠くをぼ~っと眺めること、目をいたわることは、目だけでなく心にとっても、大切なことです。疲れていたりストレスがたまっているとつい、イライラしがちです。睡眠、栄養をしっかりとして目にも心や体にも優しい生活ができるといいですね。

