

# ほけんだより 10月

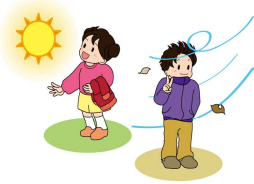
平成27年10月28日  
大利中学校 保健室  
文責 阿志賀 優子

秋の日は  
「つるべ落とし」

## 日が暮れる前に

冷えるから **早めに着る**

朝夕を中心に、気温の寒暖差が大きいので、体調をくずしている人が増えています。下着などで、上手に衣服調節をしましょう。



暗いから **早めに点ける**

街灯などがある場所でも日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して安全に通行しましょう。



### 10月目の愛護デー 大切な目 アイにあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆  
視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

☆ 1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか？  
度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明  
細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!

積極的に休息を  
情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

### 特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんは、覚せい剤、大麻、危険ドラッグといった、法律で所持などが制限・禁止されている薬物の使用を思い浮かべるかもしれませんが。確かに、こうした薬物は依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものがほとんどで、その乱用の広がりには大きな社会問題になっています。

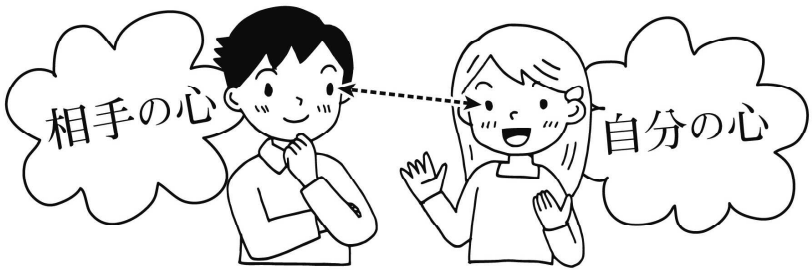
では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうか。実は、同じようなことが起こりうるのです。最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をすれば、やはり「薬物乱用」にあてはまるのです。

『薬は、どんなものでもリスクを伴う』…絶対に忘れないでください。



### 目を見てコミュニケーション

なぜ人間の目は二つあるのか。その理由として「距離感や立体感を得るため」、そして「コミュニケーションを図るため」とする説があげられています。人類の祖先がどのように進化し、生きてきたかを考えても、こうした役割がいかに重要かがわかりますね。



昔から「目は心の窓」などと言われるように、目はその人の心の有りさまを映し出します。相手の目に表れる意思、心の内をしっかりとらえるために、自分も目を使って見つめ情報をキャッチします。私たちが持っているコミュニケーションの手段の中でも重要なものの一つと言えるでしょう。あいさつや返事をしていたとしても、相手の目を見ないで行うやりとりは、その役割を十分に果たしていると言えるでしょうか？私たちが目を大切にする理由は何か・・・そんなことも考えてみてほしいと思います。