

保健だより

10月号

令和6年10月17日(木) No. 7

明和県立高等学校 保健室

10月10日は、『目の愛護デー』

皆さんの目は疲れていませんか？
右側のイラストのような症状はありませんか？
もしもこのような症状がある場合は、目を酷使している可能性が高いです。

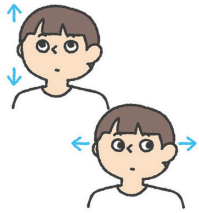
毎日使う大切な目だからこそ、積極的に目を休ませる時間が必要です。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

め目の休ませ方



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

1日の終わりや勉強の合間などに取り入れると、目も心もリフレッシュします。目の前の事に集中するだけでなく、自分の体にも関心を持って、大切にしながら過ごしてくださいね。

保健室連絡

📌 10月・11月のお知らせです。

1. 色覚検査について

○対象：1年生の希望者

○実施期間：10月下旬から



どちらも希望調査は終了していますが、考えが変わった場合や詳細を聞いて決めたいという場合は、一度保健室まで相談に来てください。

2. 献血について

○対象：2.3年生の希望者
※保護者の承諾必須

○実施日：11月7日(木)

