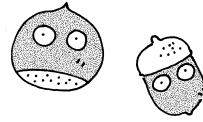


健やかに



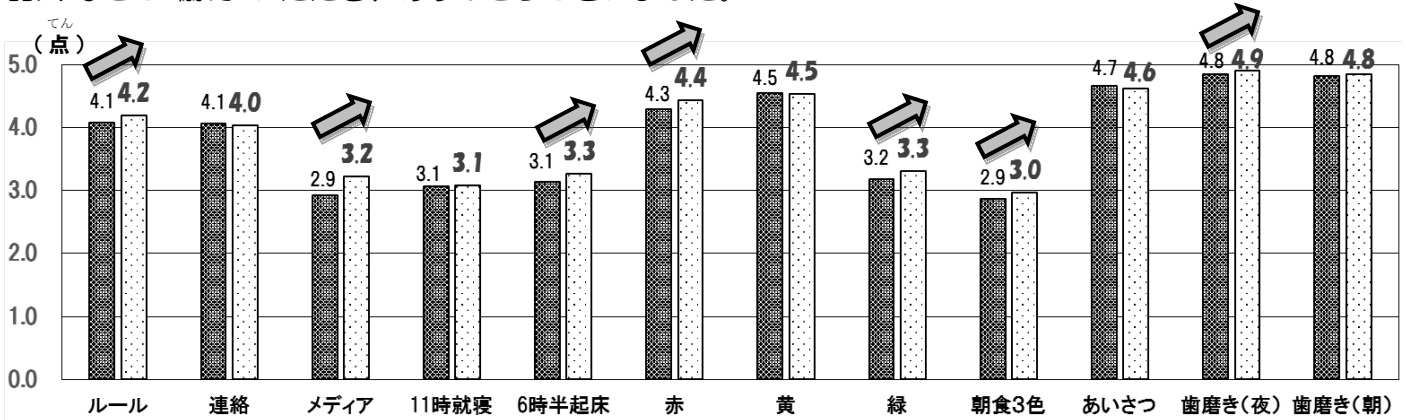
10月 No. 10

豊橋市立東陽中学校

空は高く澄み渡り、風が気持ちよく感じる季節になりました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と言われますが、その理由は気候もおだやかになり、物事に集中して取り組むことができるからだそうです。何かに挑戦するにはとても良い季節ですね。実りのある秋にしましょう。

パーフェクトライフチェック (2回目) の結果

9月5日(月)～9日(金)まで、2回目のPerfect Life Checkを行いました。5日間の点検で、各項目1日できたら1点で計算しています(5点満点)。結果は、下のグラフのようになりました。5月と比べると、多くの項目で改善がみられました。保護者の方にも一言コメントの記入などご協力いただき、ありがとうございました。



■5月 □9月

ルール……自分の決めたメディアルールを守った
 連絡……9時以降に友達に連絡をしなかった
 メディア……10時以降にテレビ、ゲーム、携帯電話などを使わなかった。

赤・黄・緑の食品がそろった朝食を食べた

～ PLCの結果を東陽杯で競いました ～

今回は、点検表の提出率 + 「10時以降にメディアを使わなかった」人の割合が高かったクラスを東陽杯で表彰しました。結果は以下の通りです。

- 第1位 1年5組 (167.1%)
- 第2位 2年1組 (165.3%)
- 第3位 2年2組 (159.4%)

<メディアルールの例>

- ・10時になったらスマホの電源を切る。
- ・勉強をする時は目の届かないところへ携帯電話を置く。

今回は、どの学級も点検表の提出率が高く、多くの人がPerfect Life Checkにしっかり取り組めました。また、10時以降にメディアを使わないようにするために、メディアルールを工夫

した人もいました。家族でメディアルールを話し合って決めるとさらによいと思います。体のためにも、上手に時間を利用するためにも、メディアとのつきあい方を考えましょう。

10月10日は
目の愛護デー

こんな症状ありませんか？

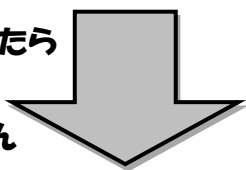


- <目の症状>
- 充血しやすい
 - かすむ
 - しょぼしょぼする
 - 重苦しい
 - かわく
 - 目の奥に痛みを感じる
 - 涙が出る
 - まぶたがピクピクする

- <体の症状>
- 肩や首がこっている
 - 頭が重い感じがする
 - 頭痛や吐き気がする
 - 全身がだるい



一つでも当てはまり、その症状が続いていたら
疲れ目 かもしれません



症状が続く場合

は眼科へ！

疲れ目の解消

方法



- * スマホやゲームなどメディアの利用時間を減らす。
- * メディアを利用する時は休憩をとる。
- * 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でメディアを利用しない。
- * 眼科で視力が低下していないか、めがねやコンタクトの度数が合っているか調べてもらう。
- * 睡眠時間を十分にとる。

10月17日~23日 薬と健康の週間



「〇〇ちゃんから頭痛薬をもらった」「調子が悪くなったら、薬を飲めばいいんでしょう？」という声を時々聞きます。薬について誤解をしている人が多いようで、とても心配です。薬局などで手軽に買える薬ですが、使用方法を間違えると体に大きな害を及ぼします。また、保健室では薬はあげられません。どうしても必要な場合は、家の人と相談して自分に合った薬を持ってくるようにしましょう。

<薬を飲むときの注意>

①用法（飲む時間や飲み方）・用量（1回に飲む量）・使用上の注意を守る

②コップ一杯の水か、ぬるま湯で飲む

⇒水なしで飲むと、食道にくっいたり、薬が溶けにくくなったりします。

また、水以外で飲むと、薬の効果がでなくなってしまうことがあります。

③錠剤をかみくだいたり、カプセルを開けたりしない

⇒形状を変えると、薬の効果がでなくなってしまうことがあります。