

Life～命・生活・人生～

今月の保健目標

目を大切にしよう！

伊豆の国市立葦山中学校 保健だより NO.11

令和元年10月2日(水) 文責:西野

白熱した体育の部が終わり、今では朝から放課後まで皆さんの合唱が保健室まで届いてきます。少しずつ歌に強弱が出てきたり、気持ちがかもってきたり、日々変化していく合唱を聴くのが毎日楽しみです。本番まであと少し！後悔のないよう精一杯取り組んでください。保健室からも応援しています。

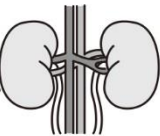
明日は尿検査です！！忘れずに提出を！！

腎臓

尿検査

↓切り取って、朝必ず目にするところに貼ろう！

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとりましょう

▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

今日は尿検査！！

朝一番の尿をとる！

ラベルを容器と

袋に貼って、

かばんに入れる。



体の見えない部分に病気がないか知るための大切な検査です。必ず提出しましょう。

スマホ老眼になってない…？

スマホ老眼とは、日常的にスマホを使うことで老眼と同じように手元が見えにくかったり、手元を見ることで眼が疲れたりするものです。年齢に関係なく症状が出ます。あなたは大丈夫！？

～スマホ老眼にならないために～

- 1時間使用したら、15分程度休憩する
- スマホと眼の距離は40cmに保つ
- 意識的にまばたきをする



歯っぴーコラム

～ケガで歯が抜けた・折れたら？～

ケガで抜けたり折れてしまったりした歯は、その後の保存の仕方によっては元の場所にくっつけることができます。大事なことはこの4つです。①抜けた歯の根元は触らない②汚れていてもごしごし洗わない③歯の保存液や牛乳に漬ける④急いで歯医者さんに行くいざというときに知っておくと良いですね！

……眼を♥癒やす♥ためにできること……

眼の体操

パッ
ギョッ

ホットタオル

あー

眼の周りの筋肉がほぐれます

眼に良いものを食べる

しじみ、ブルーベリー、いわし、ほうれん草、人参

前髪が目にかからないようにする

切る又はピン等で留める

毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

**視力の治療率
58.1%
受診が必要な人
残り98人**

早めの受診を！世界が変わりますよ～！

保健室からのお知らせ

今年も伊豆の国市ではインフルエンザの蔓延を防ぐため、子供を対象に予防接種の費用を助成します。詳しくは、本日配布したプリント(伊豆の国市健康づくり課作成)をお読みください。

対象者
伊豆の国市に住民登録がある
0歳～中学3年生

助成内容
接種1回につき上限1,000円(1人2回まで)

助成対象接種期間
令和元年10月1日～令和2年2月28日

申請方法
接種後健康づくり課へ申請しに行く