

# 保健だより 10月号



徳島北高校 平成30年10月9日

10月になり、「秋」を感じるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。皆さんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？実り多い季節になるといいですね。

## ★目にやさしい生活を心がけよう

10月10日は  
目の愛護デー

### ◎勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30センチ以上離す。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつける。
- 部屋を明るくする。
- 1時間くらいで10分ほどの休憩をとる。



### ◎日常生活では

- 前髪は目にかからないように。
- 目を休ませるために、睡眠を十分にとる。
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与える。
- 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックス。



### ◎テレビを見たり、ゲームをするときは

- テレビやゲームの画面は長時間続けてみないようにする。
- テレビやゲームは時間を決めて。
- 意識してまばたきをする。



## ★目にやさしくないのは、こんなこと

### ×暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントを合わせようと目が無理をする。

### ×ゲームやスマホを長時間続ける

近いところをずっと見ていると、ピントを合わせる目の力が鈍くなる。  
また、まばたきが減って目が乾く。



### ×目をこする

目の表面は傷つきやすく、傷からばい菌が入ることも。

参考：日本学校保健研修社「健」2018年10月号

## セアカゴケグモに注意！！

9月24日、徳島市宍神町吉成の歩道で、「セアカゴケグモ」20匹と卵が入った袋の卵嚢（らんのお）10個が発見され、殺処分されたとの報道がありました。北高からほど近い場所です。皆さんも、もし発見したらあわてずに、次のように対応しましょう。



(徳島県ホームページより引用)

### ★発見した場合

直ちに踏みつぶすか、殺虫剤で駆除する。(可能なら駆除の前にクモを写真撮影)

### ★咬まれた場合

咬まれた場所を水で洗って清潔にし、医療機関に相談する。

### ★セアカゴケグモに関する相談対応

見つけたとき(生息情報について) → 県民環境部環境首都課 088-621-2263

咬まれたとき、屋内にいたとき → 危機管理部消費者くらし安全局安全衛生課

088-621-2264

参考：徳島県ホームページ

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/tb/ippannokata/kurashi/shizen/2013092000269>

## ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。週末の台風の後、ようやく秋晴れのさわやかなお天気になりましたね。秋の夜長と言われるように夜更かし気味で寝不足になっている人はいませんか？また身体の不調、心配事など抱えて気分がスッキリしない人いませんか？そんな時、カウンセリングデーを利用してみてください。毎週火曜日のお昼休みと放課後管理棟1階の教育相談室へどうぞ。また16日はスクールカウンセラーの三原先生の来校日です。教室掲示の申込用紙から申し込んでくださいね。秘密にしておいて欲しい内容は守られますので気軽にどうぞ。