

ふざけんだより10月

H29・10・10

NO. 7

筑波高等学校 保健室

秋は一年の中でも過ごしやすい季節です。様々な芸術に触れたり、スポーツや読書をしたり、おいしいものを食べたり。それぞれの秋を満喫してください。

気温の変化に注意し、衣服の調節をして体調管理をしてください。

10月10日は目の愛護デー

カウンセリングの予定

12日(木) ・ 26日(木)

* いずれも2～4時限目

* 希望者は担任・学年の先生、カウンセリング担当及川先生(1-2担任)、保健室いずれかに申し出てください

～知っていますか？ 正規品でないカラコンの健康被害～

ネットや量販店で安価に販売されているカラコンは酸素透過性が低く、正しく使用していても次のような健康被害に遭うことがあります。注意して下さい。

角膜びらん：黒目がすりむけた状態

【症状：目がごろごろする・痛い・涙が止まらない・まぶしい・目が開けられない】

角膜潰瘍(かいよう)：黒目の表面だけでなく、奥がにごる 角膜穿孔(せんこう)：小さな穴があく

知っていますか？ ストレートネック

- ストレートネックとは
- スマートフォン・携帯電話・携帯ゲーム機などを使うときは…



正常な状態



ストレートネック

首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、いつもうつむき気味の姿勢をとり続け、まっすぐな状態が続くと、首の痛み・肩凝り・頭痛などを引き起こすことがあります。このまっすぐな状態を「ストレートネック」といいます。



姿勢に気をつけよう
(機器は目の高さ)

長時間使わないようにしよう

ときどき、伸びなどの体操をしよう

スポーツの秋★10/13(金)は体育祭★楽しく体を動かそう!!

- 準備運動はしっかりと
- 朝食を摂って登校しよう
- 水分の準備を忘れずに
- 楽しい思い出になりように

頑張っているけどうまくできなかった子は

言われたらへこむ▼ NGワード
「何やってんだよ!」「まじかよ」
「ふざけんなよ」「あーあ」「負けたらおまえのせい」

ミスしても頑張れる◎ OKワード
「ドンマイ!」「頑張っていこう!」「大丈夫、大丈夫」「切り替えよう!」

