



令和7年10月2日
渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子
養護教諭 志村実紀

前期の後半が始まり、もう1か月が経ちました。心と身体の調子はどうでしょうか。期末考査も終わり、少しほっとしているところだと思います。これから後期を迎え、学芸発表会や区陸上競技大会と学校行事が続いていきます。少しずつ気温が下がり、日中と朝夜の寒暖差が激しくなるため体調を崩しやすい時期となります。生活習慣が乱れていると感じた人は、生活習慣を見直し、しっかりと体調を整えて過ごしてください。



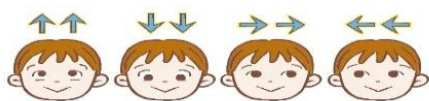
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、**目**を守ってくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

保健室からのお知らせ

最近、感染症のり患がみられるようになってきています。手洗い・うがい・十分な睡眠と栄養を心がけ、体調管理にご注意ください。発熱や咳などの症状がある場合は、早めに医療機関を受信し、無理せず休養しましょう。また、インフルエンザなどの感染症にり患した場合は、出席停止期間後の最初の登校日に、出席停止解除願いのご提出をお願いいたします。