

ほけだより10月 NO.6

羽曳野市立高鷲南中学校
令和6年 10月1日

朝晩涼しくなり、秋のおとすれを感じられるようになりました。気温の差が大き
いと、体調をくずしやすくなります。上着等を使って各自で調節しましょう。

秋といえば、勉強の秋・スポーツの秋・芸術の秋…様々なことに挑戦できる季節
です。みなさんはどんなことに挑戦する秋にしたいですか？

10月の予定

- 10月 4日（金） 検尿1次（全員）
※家で検尿を取り忘れた人は学校で検尿を行います。
- 10月 4日（金）より 色覚検査（1年生の希望者のみ）
※数日に分けて放課後に検査を行います。
- 10月17日（木） 検尿1次 予備日
※10月4日（金）に提出できなかった人は、必ず提出してください。
- 10月30日（水） 検尿2次（対象者、検尿1次未提出者）

教育実習生の紹介！！

教育実習生の です

高鷲南中学校の卒業生です。
中学生のころは陸上部に所属していました。

最近ではヨーグルトにフルグラとブルーベリーをのせて食べることにハマっています。
ブルーベリーやヨーグルトは目の疲れに効くみたいなのでおすすめです。



10月10日は「目の愛護デー」です。ふだん、勉強や
読書、ゲーム等に集中していると目が疲れてしまうことは
ありませんか？そんな時は、まばたきをすることで目の周
りの筋肉が動いてストレッチされ「目の休けい」をするこ
とができます。他にも遠くを見ることや、目を温めること
も効果的です。

また、普段コンタクトを使用している人も多いですが、使用法はしっかりと
守っていますか？コンタクトは使い方を間違えれば、最悪の場合失明してしまいま
す。正しい方法で使いましょう。また定期的に眼科で検診を受けることも大切で
す。

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？

1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、
目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。
その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく
目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。
最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、
大切な目を守りましょう。

豆知識 メガネの昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言わ
れています。この時代のメガネは「つる」がな
く、手で持つタイプでした。

その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の
人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレン
ズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発
明されたのだとか。今も残っているので、メガ
ネを持っている人に見せてもらってください。

メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢
がたくさんあります。着用感は
フレームの種類で大きく変わ
りますし、ずっと使うのか、授業
中のみかけるのかで、度数の調
整の仕方も変わってきます。眼
科の先生やメガネ屋の店員さん
に相談して、自分にぴったりな
ものを選びましょう