

# ほけんだより 10月

松茂中学校 保健室 2023.9.30

9月は、文化祭の準備や合唱の練習に忙しい日々を過ごしていましたね。文化祭当日や延期になった合唱コンクールが無事に終わり、充実感や達成感を味わうことができたのではないのでしょうか。さて、季節は秋に移ろうとしています。少し涼しくなってきた今だからこそできる何かを見つけてはどうでしょうか。みなさんはどんな秋を過ごしますか？



## 10月10日は目の愛護デー

今年度の「健康な体つくりのための生活調べ」の結果から、本校ではスマホやゲームなどを3時間以上利用している人が、全体の3割いるという結果でした。スマホやゲームなどを長時間利用すると、体調はもちろん、視力に影響が出てきます。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



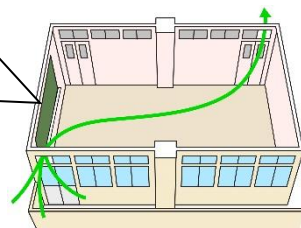
# 感染症対策を続けよう！



校内で、コロナウイルスとインフルエンザが少し流行し始めています。感染症の基本は、「手洗い」「消毒」「換気」「生活リズムを整える」ことが基本です。特に、睡眠不足の人は要注意！睡眠は、疲労を回復したり、免疫機能の増加を行ったり重要な役割を担っています。部活や勉強などで忙しい日々を送っているみなさん・・・睡眠時間が確保できるように、工夫をしてほしいと思います。



気候の涼しい今は、教室の窓は全開にして、換気を続けましょう。天候などにより、窓を全開にできない場合は、対角線上の窓を10 cm～20 cm開けておきましょう。



「コロナウイルス」と「インフルエンザウイルス」に感染した場合は、**出席停止**となります。各出席停止期間は次のとおりです。

## 新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

## インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

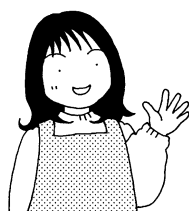
○登校前に健康観察を行ってください。熱がある場合や普段と体の調子が違う場合は、登校を控えてください。

## ～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は「表裏一体（物事には2つの側面が存在すること）」について。

「海外の人はオープンな性格で、はっきりと話してくれるから好き。日本人はそういうのがないからなあ・・・。」という話をしてくれた子がいました。私も共感するところがあったため聞きながら話を聞いていました。

確かに海外の人は自分の意見をはっきりと言うことができるというイメージが私にもあります。そして日本人は自分の意見を言えない人が多いと耳にすることがよくあります。



自分の意見がなかなか伝えられないのは、きっと周囲に気を遣ってのことだと思います。裏を返せば、協調性があるということですね。チームワークがあるということです。物事には、「表裏一体」といって裏と表の2つの側面があります。一見マイナスに見えることでも、別の角度から見るとプラスに捉えることができるんですね。おもしろいですね。ぜひみなさんも、マイナスなことを発見したとき、プラスの側面を考えてみてね。視野が広がるよ～！