

ほけんがよい 10月

令和6年9月30日(月)
江原中学校 保健室発行
NO.6

朝晩が涼しくなって、少しずつ秋を感じられるようになってきました。秋は、何をするのに気持ちの良い季節です。好きなことを深めたり、新しいことにチャレンジしたりすることもおすすめです。規則正しい生活を心がけることで、心と体に栄養をたくさんめぐらせ、充実した生活を送りましょう。

10月16日(水) 身体測定があります!

2学期の身体測定で身長・体重・視力検査を実施しますので夏用の体操服の準備をお願いします。

授業中だけ眼鏡を使用している人は、眼鏡も忘れずに持ってきてください。

視力検査結果により、眼科受診が必要な場合はお知らせを配布しますので、早めの受診をお願いします。

10月10日は



目の愛護デー

「老眼」は、年を重ねると現れることが多く、細かい字が見えづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなの中学生には関係ない」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に「老眼」と似た症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えているそうです。

寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない
昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

- 晩ご飯の後は趣味の時間に
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

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たりしています

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

目が疲れたときは...

近くのものを見る時、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。

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

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

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。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含んで
います

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



手洗い忘れていませんか？



外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

これから、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期になります。感染症予防として、石けんでの手洗いが有効です。洗い残しが多い場所は、親指の付け根・手と手の間・指先・手のひらのしわ・爪の間です。時間をかけて、ていねいに手を洗うよう意識してみましょう！

