

# ほけんだより 10月

2024.10.1 鳴門市第二中学校 保健室

秋本番を迎え、気候もさわやかな季節となりました。スポーツや芸術、読書など、好きなことをより楽しんだり、今まであまりしなかったことに挑戦したりするのもいいですね。一方、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理に気をつけましょう。また、日没がとても早くなったので、下校時は交通安全に十分に注意してくださいね。

## 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

### 食欲の秋



ついつい食べすぎにその分、運動もしよう

### 寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

### 秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

### かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えて手洗い・うがいの習慣を

## 保健室より みなさんへ



「体調が悪いです。」

と保健室に来る人の話を聞いていると、体調が悪くならないために、みなさん自身で工夫できることがあるのではないかと感じます。

- 夜遅くまで起きている
- 朝ごはんを食べていない
- 学校に水筒を持ってきていない
- 制服の下にシャツ等を着ていない
- 家を出る前からしんどかったが熱を測っていない

これらにあてはまる人は、要注意!

睡眠や水分補給を心がけていても、頭痛や腹痛をよく起こすという人もいます。体を冷やさないように衣服で調節する、お腹や腰にカイロを貼っておく、長めの靴下やタイツをはくなど、体を冷やさないための工夫もできます。普段飲んでいる薬がある人はカバンに入れておきましょう。



- ★ 家を出る前から体調が悪いときには、無理をせず休養し、元気になってから登校しましょう。
- ★ 学校で体調が悪くなったときには、近くの先生に伝えてから保健室へ来るようにしてください。

## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



## メディアコントロールをやってみよう!

テレビやゲーム、スマートフォン、パソコンなど…私たちの周りにはたくさんの「メディア機器」があります。メディア機器はとても便利で楽しいものですが、使いすぎると心や身体に様々な影響が出てきます。健康のために、メディア機器を使う時間を少しずつ短くして、コントロールできるようにしましょう。

### メディア機器にふれる時間を「1日2時間まで」にする

メディア機器の使用時間は2時間以内にしましょう。ゲームやスマートフォンの使い方や、使う時間についてのルールを決めて、家の人とよく話し合しましょう。話し合って決めたことは自分で守ることができるようにしましょう。



### 就寝時間の2時間前にはメディア機器の電源を切る

夜寝る前に、パソコンやスマートフォンなどから出るブルーライトを見続けると、深い睡眠がとれなくなります。ブルーライトが長時間目に入ると、メラトニンの生成が抑制されるそうです。メラトニンとは脳内で分泌されるホルモンの一種で、人間の眠気を誘う物質です。メラトニンが抑制されるということは、体内時計が狂ってしまうことにつながります。生活リズムが乱れやすくなるので、家族で声をかけあって気をつけましょう。

### メディア機器から離れて、いろいろな経験をしよう!

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、色々なことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新しい発見ができるはずです。そのために…★まずは家の人とメディア機器の使い方について話し合しましょう。★家族と過ごす時間を大切にしましょう。

