

ほけんだより 10月

朝夕は涼しく、ようやく秋の気配を感じられるようになり、学習や運動にも取り組みやすい季節がやってきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。気温や体調に合わせて、着る服も調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



10月は、「目の愛護デー」と「世界視力デー」が重なる、まさに目の健康について考える絶好の機会です。スマートフォンやタブレットの長時間使用が原因で、私たちの目は日々大きな負担を強いられています。目の健康は、一度失ってしまうと取り戻すことが困難です。この機会に、目の健康について改めて考えてみませんか？

・定期的な眼科検診を受ける

黒板の字がぼやけるようになってきたなどといった症状があれば検診を受けましょう。目の健康状態をチェックして必要に応じて適切な治療を受けましょう。



・目を休めるように心がける

スマホやタブレット、携帯型ゲーム機を至近距離で長時間見続けた影響で視力が悪化したり、横になった状態で見続けたために「斜視」という疾患を発症するケースも増えています。とくに斜視は、手術が必要になる場合や将来の職業選択（就きたい仕事を選べない）に影響を及ぼすこともあります。便利な道具で体を壊してしまっては意味がありません。電子機器の使用方法や使用時間、読書や学習するときも含めた日常生活を見直しましょう。

10月10日 デジタルデトックス（意識的にスマホやゲーム機などデジタル機器との距離をとる）に挑戦しよう！

あなたはどれにチャレンジする？	できたかチェック
今日は完全にデトックスする DAY	
デジタル時間は1時間だけにする DAY	
デジタル時間は2時間までにする DAY	

デジタルデトックスにはこんな効果があるよ

- ・気持ちがスッキリする
- ・目の疲れが取れる
- ・頭（脳）の疲れが取れる
- ・睡眠の質が良くなる
- ・ストレスが減る
- ・安心感が増す
- ・想像力（創造力）が高まる
- ・ひらめきが良くなる
- ・五感がさえる
- ・幸せな気持ちになれる

チャレンジした感想を聞かせてね!!

・食事でも目をサポート

目に良いとされるビタミンA（にんじんやほうれん草）、ビタミンC（果物や野菜）を意識的に摂取し、健康な目を維持しましょう。

心肺蘇生法：保健委員会による文化祭展示

今年の文化祭もみなさん一人ひとりが大活躍でしたね。限られた準備期間で発表や模擬店もこなし、さすが瀬戸中生だなと感心させられました。

保健委員会からは、心肺蘇生法を撮影したものを、保健室前で動画再生しました。保健委員の生徒たちが、訓練に真剣に取り組む姿、見ていただけたでしょうか。

もしも目の前で誰かが倒れたら、あなたはどうしますか？

助けたいという気持ちはあっても、実際に動くことができるでしょうか。心肺蘇生法は練習をすればするほど上達します。

2年生の保健体育で学習をしますが、もう一度動画が見たい、練習してみたいという人は、気軽に保健室へ訪ねにきてください。

