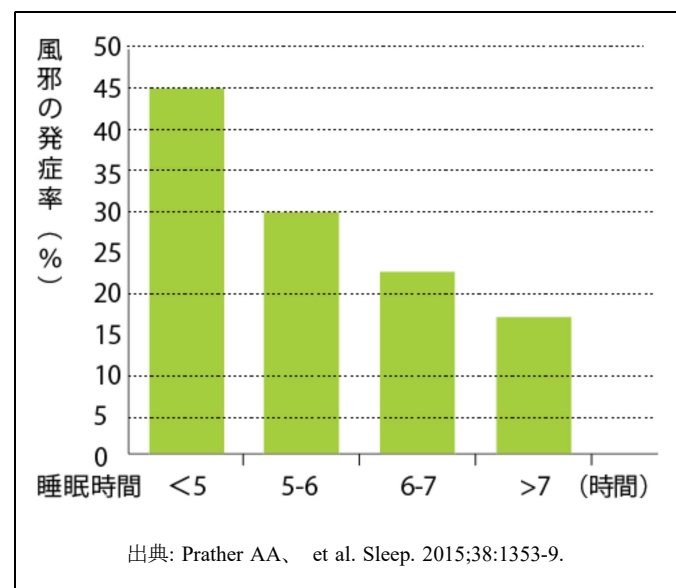


ほけんだより

2025年
北井上中学校
保健室

秋は朝晩と日中の気温差が大きな時期です。暑かった夏の疲れも残っていて、体調を崩しやすくなります。みなさんが楽しみにしている修学旅行や遠足もひかえているので、免疫力を高めて、病気にかかりにくい体づくりをしていきましょう。

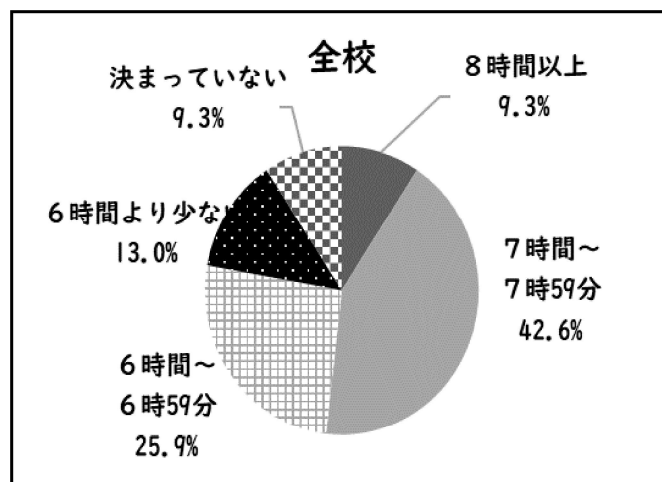


左の棒グラフは風邪の発症率と睡眠時間との関連をグラフに表したものです。睡眠時間が短いほど風邪の発症率が高くなっていることがわかりますね。睡眠不足になると、免疫力が低下し、体調を崩したり病気にかかりやすくなったりするのです。

例えば睡眠時間5時間未満の人は、7時間以上寝ている人より2.5倍も風邪をひきやすくなります。

また、インフルエンザに関する調査

でも、インフルエンザの予防接種をしていても、十分睡眠をとっている人とそうでない人とを比べると、抗体の量に2倍の差が出るといわれています。



左の円グラフは、北井上中学校生の睡眠時間に関するアンケートの結果です。みなさんはどうだったでしょうか？8時間以上睡眠がとれている人は全体の9.3%でした。

健康のためにも大切な睡眠。自分の睡眠時間を見直して、中学生に必要な「8時間」の睡眠時間を確保できるようにしていきたいですね。

10月10日は目の愛護デーです

みなさんは、目に優しい生活を心がけていますか？

■正しい姿勢で勉強しよう

正しい姿勢で、電気スタンドで手元を明るくします。目と本の間は30センチ以上離し、まぶしいところや暗いところでの勉強はしないようにしましょう。



■長時間近くを見続けない

テレビを1時間以上は続けてみないこと。部屋を明るくし、2~3メートル離れて、時々休憩を入れましょう。



■前髪 目にかかってない？

前髪が目にかかっていると、視界が悪く、目の神経を疲れさせて、視力低下の原因になるので気をつけて。前髪の長い人は切っておきましょう。



■バランスのとれた食生活

好き嫌いなく何でも食べましょう。特にビタミンAが目の健康のためにはおすす。他には、外に出て元気に運動することも大切です。



スポーツの秋 ースポーツ障害に気をつけよう！ー

成長期は骨や関節が未発達なため、けがを起こしやすくなります。ウォーミングアップ・クールダウンを必ずするようにしましょう。