

# 保健だより 10月号

鳴門市第二中学校  
R7.10.3



朝晩を中心に、涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節ですね。また、食べ物がおいしい「食欲の秋」もあります。夏の暑さの疲れを、様々な面からうまくリフレッシュしたいものです。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、こまめに衣服で調節することも心がけてください。



## 「まばたき」していますか？ 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日（金）は、「目の愛護デー」です。10月10日の10を右に回転させると眉毛と目のように見えることが由来です。

大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その1つが「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたゴミをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように水分（なみだ）でぬらすはたらきです。私たちは、自然にまばたきしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間画面を見続けることや、時々休憩して目を休ませることが大切です。

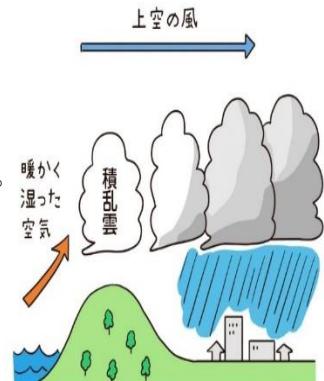


### 知っておきたい 気象用語

## 線状降水帯

線状降水帯（せんじょうこうすいたい）という言葉を聞いたことはありますか。線状降水帯とは、積乱雲が次々に列をつくるように発生して、同じ場所を通過・停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる現象です。雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、土砂災害などのおそれがあります。

気象庁では、線状降水帯情報を6~12時間前に発表しています。発表されたらすぐに災害リスクの状況を確認して防災行動をとったり、安全な場所に避難したりしましょう。



## 夏休み生活リズムチェック結果

夏休みに行った「生活リズムチェック表」の結果をランキングにしました！「起床時刻」「就寝時刻」「勉強開始時刻」などの6つの項目の1位から3位までを紹介します。自分が選んだものはランクインしているでしょうか？ランキングを見ながら、自分の生活を振り返ってみましょう。

### ～生活リズムチェック表結果 ランキング～

#### ①起床時刻

- |    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1位 | 7時00分 | … 50人 |
| 2位 | 8時00分 | … 37人 |
| 3位 | 6時30分 | … 22人 |



#### ②就寝時刻

- |    |        |       |
|----|--------|-------|
| 1位 | 23時00分 | … 60人 |
| 2位 | 22時00分 | … 32人 |
| 3位 | 0時00分  | … 31人 |



#### ③勉強開始時刻

- |    |          |       |
|----|----------|-------|
| 1位 | 13時00分から | … 25人 |
| 2位 | 10時00分から | … 21人 |
| 3位 | 9時00分から  | … 17人 |



#### ④運動時間

- |    |        |       |
|----|--------|-------|
| 1位 | 2時間00分 | … 58人 |
| 2位 | 1時間00分 | … 41人 |
| 3位 | 0時間30分 | … 22人 |



#### ⑤ゲーム・SNS使用時間

- |    |        |       |
|----|--------|-------|
| 1位 | 2時間00分 | … 42人 |
| 2位 | 3時間00分 | … 36人 |
| 3位 | 4時間00分 | … 17人 |



#### ⑥食事の回数

- |    |          |        |
|----|----------|--------|
| 1位 | 朝・昼・夕食べる | … 157人 |
| 2位 | 昼・夕 食べる  | … 14人  |
| 3位 | 朝・夕 食べる  | … 2人   |

### ～感想の一部も紹介します～



週末に寝だめをする癖がついていたことが分かり、平日も休日もできるだけ同じくらいの時間に寝て、朝すっきり起きられるようにしようと思いました。勉強と休憩の時間のバランスを取り、集中力を保てるようにします。



朝起きるのが遅くて朝勉をしてなつたり、スマホに夢中で時間を忘れていたりした。寝る前にスマホを触らない（ブルーライトをあびない）。スマホの時間を削って勉強する時間を今よりも増やそうと思った。

この結果から、特にゲームやSNSの使用時間を減らすように意識している人が多いことがわかりました。自分で時間のコントロールができるのはとても大切なことです。夏休み中だけでなく、普段から電子メディアとの付き合い方を考えていけるとより良いですね。

冬休みにも生活リズムチェックを実施する予定です。夏休みよりも目標を達成できるように取り組んでみてください。