

10月のほけんだより

北島中学校
R4年 10月

例年10月は、朝夕は肌寒く感じるようになってきます。この時期は、1日の気温差や夏の疲れから体調を崩す人も多い季節です。睡眠をしっかりとって、衣服を調節するなどして、体調管理を心がけましょう。

また、徳島県内の新型コロナウイルスの感染状況も減少傾向ですが、引き続き、基本的な感染対策を続けましょう。

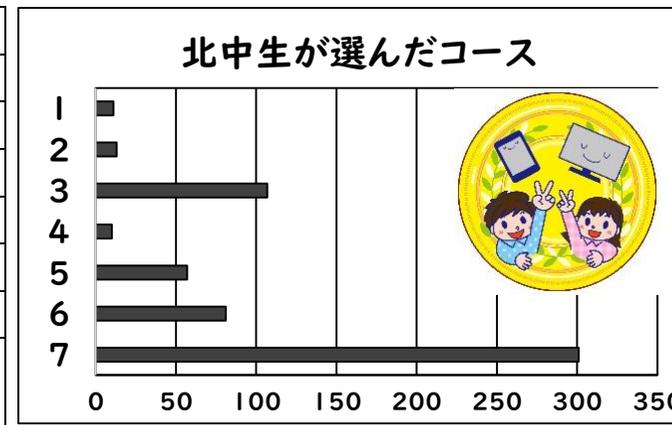


10月15日は
世界手洗いの日



メディアコントロールチャレンジの結果発表

番号	メディアコントロール・コース内容
1	朝から寝るまでしない
2	夕方から寝るまでしない
3	夜だけしない
4	メディア 1日30分までO.K
5	メディア 1日1時間までO.K
6	メディア 1日1時間半までO.K
7	自分で取り組みを決める (例:メディア1日2時間までO.K)



【感想一部】

- 意識をしていないと忘れてしまうから、アラームをセットして対策した。
- 依存するのを防ぐために取り組んだ。
- 電子メディアを控えると運動などをする時間が増え、規則正しい生活送ることができた。
- 家族や友だちとコミュニケーションを取ること大事なので接していきたい。

夏休みの課題として、メディアコントロールチャレンジに取り組んでもらいました。今回は、みなさんがどのコースに取り組んでいたのかを紹介します。上のグラフにあるように、コース7「自分で取り組みを決める」を選んだ人が約300名で1番人気でした。その次に多かったのは、コース3「夜だけしない」で114名でした。

夏休みの取り組みを思い出して、メディアコントロールを続けましょう。



涙はストレスも洗い流す



泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も早くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれるスイッチの役割があります。

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれるのです。

食欲の秋！

食べるのは何のため？

おなかが減るから 食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。



食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう！



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

