

健

(すこやか)



中町中学校 保健だより

令和4年 10月3日 保健室

## いよいよ秋がやってきますね

朝晩冷え込む日が続くようになりました。夏の終わりと秋の訪れを感じますね。季節の変わり目は、気温差の影響により体調を崩しやすくなります。保健室でも、頭痛など体調不良で来室する人が増えているように感じます。自分の気づいていないところで疲れがたまっているかもしれませんね。「夜更かししていないかな」「朝ご飯しっかり食べているかな」、朝晩の過ごし方を振り返り、生活習慣を整えるようにしましょう。また、「秋の夜長」といわれるように、秋の夕暮れはだんだんと早くなっています。本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味を楽しんだり……。塾や習い事で忙しい日々を送っているみなさんですが、暗くなってからの夜の時間を利用して、心とからだをリフレッシュするのもよいかもしれませんね。

## 全力で体育祭に取り組むために

もうすぐ体育祭の練習が始まりますね。急に運動をはじめると足がつったり、捻挫をしたりしてしまいます。準備運動を忘れずに行うようにしましょう。

### スポーツを思いっきり楽しむために 注意しておきたいポイント4つ

#### ✓ 運動前にチェック

今日の体調はどうでしょうか？ 今日の気温に、服装は合っていますか？ スポーツをする場所の環境は整っていますか？

#### ✓ こまめな水分補給

運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もこまめに水分補給タイムを作りましょう。

#### ✓ ウォーミングアップとクールダウンを行う

体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンを入れてから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを。

#### ✓ 痛む箇所がないか

ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のし過ぎで筋肉や骨をいためている場合があります。自分の体の声に耳を傾けましょう。

### ケガを予防しよう

#### ウォーミングアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。

運動前にストレッチを行うことにより、からだを運動できる状態に整えましょう。

#### クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

走った後は、急に止まらず歩くようにするなど、徐々に運動強度を下げましょう。

## 朝晩・日中の



## 気温差に注意

# 目を守る生活 保存版

## ドライアイから目を守る！

### ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

### ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

### 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| □目が乾いた感じがする | □目が痛い       | □目がかゆい     |
| □目が疲れる      | □目が赤い       | □光を見るとまぶしい |
| □ものがかすんで見える | □目が重たい感じがする | □目がごろごろする  |
| □目に不快感がある   | □涙が出る       | □めやにができる   |

チェック1  
10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？

#### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをまんでできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

### 予防のためにはどうするの？

A. スマホやゲームを長時間続けない

まばたきの回数を意識して増やす

ときどき遠くを見て目を休ませる

じゅうぶんな睡眠をとる

## 目を大切に

1学期に視力検査を行いましたね。結果がB以下(0.9以下)だった人には、受診勧告書を渡しています。視力が落ちると視界がぼやけて学校生活に支障が出てきます。また、めがねやコンタクトをかけていても度数が自分に合っていないと、頭痛や肩こりを起こす原因になります。

自分に合っためがねやコンタクトを新調するようにしましょう。

## 心の健康教育

1学期に行った心のサポート授業とアンケートを2学期も行います。今の自分のからだや心と向き合う機会にしましょう。

心のモヤモヤを自分で解消できなかったら、いつでも相談にきてください。相談することは恥ずかしいことではありません。みなさんが自分としっかり向き合っている証拠です。最初は勇気がいるかもしれませんが、いつでも先生たちは待っています。しんどいまー一人で抱え込まず、一緒に考えていきましょうね。

## コンタクトレンズを正しく使う！

### コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

### 最低限のルールって？

A. ①決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としかねない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

②1日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気になるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

### してはいけないことって、どんなこと？

- A. ☒ 汚れた手でつける ☒ レンズケースが汚れたまま ☒ 友だちのレンズを借りる ☒ つけたまま寝る

## 目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、盾と目のように見えることから制定されました。この機会に、あらためてお子さんの日常生活をチェックしてあげてください。

#### チェック1

長時間ゲームをしていませんか？



「1日に0分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めてあげてください。

#### チェック2

テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れて見る習慣をつけてあげてください。

#### チェック3

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

#### チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしてください。



## 授業・アンケート日程

1年生 10月 7日

2年生 10月 31日

3年生 10月 5日

