

(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。夏の終わりと秋の一節れ 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。「夜堂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。



# 気温差に注意

## 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。

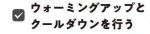


#### ☑ 運動前にチェック

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。



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。

## ☑ 痛む個所がないか

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もあ 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。







### (ツ 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

**A.** 目が乾燥すると、表 面が傷つきやすくな 面が傷しているだけでなく、視力 の低下も起こります。

ドライアイになるとどうなるの?

## 😘 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。

□目に不快感がある

こんな症状はないか チェックしましょう

□目が乾いた感じがする 日が痛い □目が疲れる □ものがかすんで見える

目が赤い 目が重たい感じがする 目がごろごろする 戸が出る

目がかゆい 光を見るとまぶしい めやにがでる

10秒間 腰きをせず! 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秒間瞬きをがまんできなかった 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。

### (4) 予防のためにはどうするの?







日を休ませる

じゅうぶんな

# 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 (O.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安障が出 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。

# (\*) 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。

自覚症状がなくても

起こっていることもあります。 異常がなくても定期検診は

きちんと受けましょう。

知らない間に目に障害が

# A. (1) 決められた交換の期限を守る

(\*) 最低限のルールって?

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

#### ② | 日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、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があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ

(コ`ン`ダグト`レ`ン`ス`を`正`し`く`使`う`/

### (%) してはいけないことって、どんなこと?

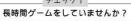
レンズケース が汚れたまま

友だちのレンズ を借りる

**/** つけたまま

# 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、眉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。





「1日に〇分まで」「△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。



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。

# 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 ま一人で抱え込まず、一緒に考えていきましょうね。



1 年生 10月 7日

2年生 10月 31日

10月 5⊟

