

ほけんだより 10月

令和5年10月
岩国市立錦中学校
保健室

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに『燈火稍可親』（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜ふかししないように気をつけてくださいね。



10月10日は...

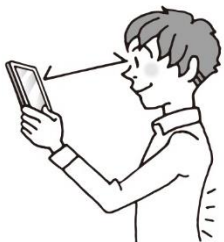
目の愛護デー



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



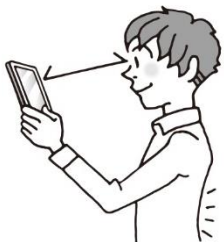
目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



10月15日は世界手洗いの日！！

みなさんは、食事の前やトイレの後などに、手洗いをしていますね。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の一つが、石けんを使った手洗いです。様々なところを触った手で、目や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体に入ってきてしまうことがあります。正しい手洗いを心がけましょう。

手あらいクイズにチャレンジしよう！

答えは下を見てね

問題1

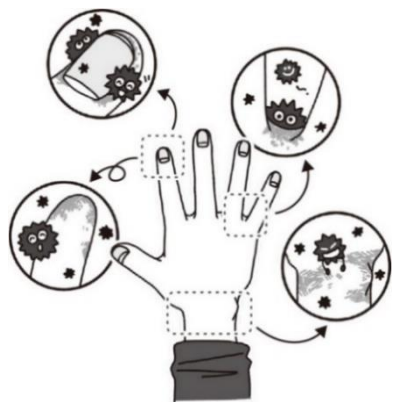
手洗いをするとき、石けんをどのように使用すると、より効果的でしょうか？

- A. しっかりと泡立て、手の全体につける。
- B. 泡立てずに、手にすり付けて使用する。

問題2

手洗い後のアルコール消毒の方法で、正しいものはどれでしょう？

- A. 手をふかずに消毒する。
- B. 手の水分を少しだけ残して消毒する。
- C. 手の水分をしっかりとふいてから消毒する。



あらい残しの多いところ

- ✓ つめの中
- ✓ 指のひら
- ✓ 指と指の間
- ✓ 手首

あらい残しはありますか？

いしきしてあらってみましょう



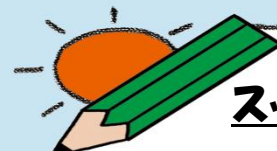
問題2...C (石けんや水分がのこっているところとなり、効果が減ります)

問題1...A (泡立てることですみずみまで石けん液が行きわたります)

手あらいクイズの答え

心と体のアンケートの結果から

1学期に「心と体のアンケート」を実施しました。その結果、「朝起きるのがつらい・なかなか起きられない」という質問では、錦中学校の生徒の半数が「ある」または「ときどきある」という回答をしていました。目覚めが悪いと、体がつらいだけでなく、勉強や運動の効率もダウンします。目覚めを良くして元気に過ごしましょう。



スッキリ目覚めて元気な一日にしよう！

スッキリ目覚めるポイント① 【太陽の光を浴びる】

人は、太陽の光を浴びることで、体内時計をリセットできます。睡眠リズムを整えるためには、太陽の光で目覚めたり、朝起きてすぐに太陽の光を浴びたりすることが効果的です。朝起きたら、カーテンを開ける習慣をつけましょう。

スッキリ目覚めるポイント② 【よりよい睡眠環境を整える】

布団やパジャマなどの寝具、部屋の温度や湿度は、睡眠の質に関わります。そうした環境を変えてみると、睡眠の質が良くなり、スッキリ目覚めることにつながります。エアコンや加湿器などを活用して、環境をよりよく整えていきましょう。

スッキリ目覚めるポイント③ 【不安やストレスを解消する】

心身の不調は、生活習慣を乱してしまうことがあります。不安やストレスがある場合、一人で抱え込まず、家族や先生、友達などに相談しましょう。保健室にも、いつでも来てくださいね。また、運動をしてストレス発散・体を疲れさせること、趣味に没頭してみること、思っていることを紙に書き出して整理してみることも効果的ですよ。

保健室前にもスッキリ目覚めるための掲示をしてあるのでぜひ見てくださいね。

