

# ほけんだより 10月

岩国市立美和中学校

保健室

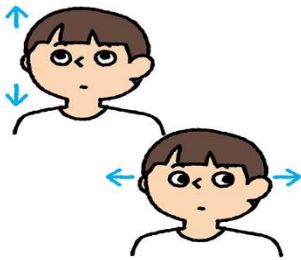
朝夕涼しくなり、体が冷えますが、一方で日中は暑い日もありますね。寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなる時期です。衣類の調整、規則正しい生活をして、体調管理に気をつけましょう。

これから様々な感染症が流行する時期がやってきます。日ごろから手洗いうがいを心がけましょう。また、10月は涼しく、体を動かすのに気持ちのよい季節です。しっかり体を動かし、体力を付けて、丈夫で健康的な体を作りましょう！

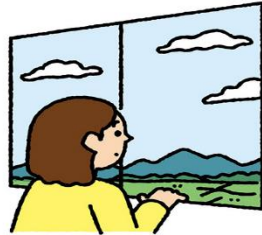


## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

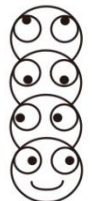
ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



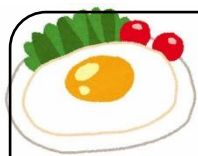
遠くを見る



目を温める



目を動かす



9月18日

## 学校保健安全委員会を開催しました！



今年度の学校保健安全委員会は、株式会社 明治 の加藤美穂様を講師としてお招きしました。加藤様からは、成長期に必要な食生活や、カルシウムをとることの大切さについてお話ししていただきました。

保健委員・生徒からは、美和中学校の朝食摂取状況の結果から分かったことや、栄養面を意識しつつ、手軽に食べられる朝食のメニューについて発表しました。朝食の必要性や成長期の体づくりについての知識や関心が深まり、健康の保持・増進の大切さを考える貴重な経験となりました。

### 生徒の感想

- ・僕には、カルシウムが足りていなかったのので、小魚・缶詰・乳製品を摂取することを心がけたい。(1年)
- ・自分が思っていたよりカルシウムがとれていなかった。おやつにヨーグルトを食べるなどして、カルシウムを取りたい。(1年)
- ・今日の話聞いて、成長期には運動することによって寝付きが良くなり、食欲が増え、体の成長につながる事が分かった。(2年)
- ・朝ご飯をパンばかりではなく、他のものにも変えてみようと思った。(2年)
- ・学年で話し合ってた考えた朝食のレシピを見て、主食・主菜・副菜の栄養バランスが大切であることが分かった。(3年)
- ・成長期に大切な活動について、それぞれの効果を詳しく学び、自分の現状と比較して考えることが出来た。(3年)

### 地域の方からの感想

- ・初めて参加しましたが、とても良いお話でした。成長期における体づくりについて、栄養、筋肉、運動など、様々な分野からみて必要なものを学びました。生徒さんたちも、今一度考えてみる、いい機会となったことと思います。
- ・常に朝食を食べない「25%」にびっくりしました。
- ・「朝食をとっていない」と回答した理由に「食欲がない」とあったが、その理由が気になりました。例えば、「睡眠不足」や「食べやすいものが出ない」など。これが分かれば対策・対応が考えやすいと思いました。

