

ほげんだより10月

北中 保健室
令和4年度 10月号

10月になり秋らしく涼しくなりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」など、何をするにも気持ちのよい穏やかな季節です。好きなことを深めたり、新しいことに挑戦したりするのもよいですね。

この時期は、朝晩と昼間に寒暖差のある季節の変わり目です。自分で気候を確認しましょう。上着を持ってくる、一枚多めに着るなどの工夫ができるといいですね。また、朝晩の寒さから寝冷えなどで体調も崩しやすいときです。寝るときに暑くても長袖や長ズボンを着たり、おなかのあたりだけでも布団をかけて寝るといいです。さらに、睡眠や栄養を十分にとり、自分の健康は自分で管理できるようにしていきましょう。

自分の目、大切にしていますか？



みなさんは「目」にやさしい生活をしていますか？

4月の視力検査の結果は、裸眼視力1.0未満の人（メガネやコンタクトの人も含みます）が40人もいました。これはB以下の人数で、なんと51.2%です!!!

生活習慣も「目の健康」に大きくかかわっています。自分でできることから始めましょう。

- ①前髪は目にかかっていませんか？
- ②暗いところで本を読んだりスマホを使ったりしていませんか？
- ③決めたゲームの時間を守っていますか？
- ④目と本やゲームなどの距離はとれていますか？
- ⑤バランス良く食べていますか？
- ⑥適度に目を休めていますか？
- ⑦しっかり睡眠がとれていますか？



自分の目は自分で守る!!!

『ぬくぬく』

目元を蒸したオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

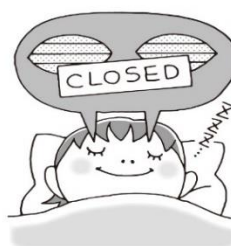
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』


目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



心と体は元気いっぱい？

最近、なんとなく元気がない、やる気が出ない・・・という人はいませんか？ 2学期が始まって1ヶ月がたちました。気温の変化や行事などで疲れがたまっている時期です。好きな音楽を聴いたり、のんびり過ごしてみたりといういろいろな方法があります。それらを試してみても、みなさん1人1人がリラックスできる時間を過ごしてほしいと思います。また、ときには友達や先生、家の人に話を聞いてもらうことも方法の一つです。疲れたときはひと休みして、心と体に優しくしてください。

「ない」と「なければ」



体や心にこんな「ない」はない？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

眠れない 食欲がない

楽しくない やる気が出ない

人と会いたくない

自分がやらなければ

完璧にやりとげなければ


決めたことは守らなければ

友だちにやさしくしなければ

友だちとなかよくしなければ

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？




手洗い・ハンカチ OK?

手には見えないばい菌がたくさんついています。手洗いをしていても、水で濡らしたただけだったり、すぐに洗い流したりするなど「石けんで丁寧に」を意識していないと、なかなか手をきれいにすることは難しいのです。①外から室内に入るとき、②ご飯の前、③掃除のあと、④トイレのあと、⑤汚れたときなど、こまめに手洗いをしましょう。



毎日、清潔なハンカチを持ってきましょう。手を濡れたままにしておくと雑菌が付きやすくなってしまいます。また、せっかくハンカチを持っていても濡れているとばい菌が増えてしまうことがあります。こまめに取り替えることができるといいですね。



10月8日は「骨と関節の日」

私たちの体は、約 200 個の骨に支えられています。毎日元気に活動できるのは、骨のおかげです。バランスのよい食事や運動で丈夫な骨をつくりましょう。



強い丈夫な骨をつくるためには・・・

◆カルシウム: 牛乳やチーズなどの乳製品を摂ろう

ビタミンDをつくる

◆ビタミンD: 魚やキノコなどを食べよう

◆太陽の光

◆運動



カルシウムの吸収に必要!!