

ほけんざより



北中 保健室
令和5年度 10月号

10月になり秋らしく涼しくなりました。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。

一方で、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、服装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。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？

スマホやゲームを長時間したり、夜遅くまで使っていたり・・・なんてことはありませんか？

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43人もいました。これはB以下の人数で、なんと53.8%です!!!

スマホやタブレットは使い方次第で視力低下の原因にもなります。スマホやゲームを使用0にすることは難しいので、目を大切にするためにどうしたらよいか考えて使きましょう。

目を守る10か条

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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



寝る前は見ない

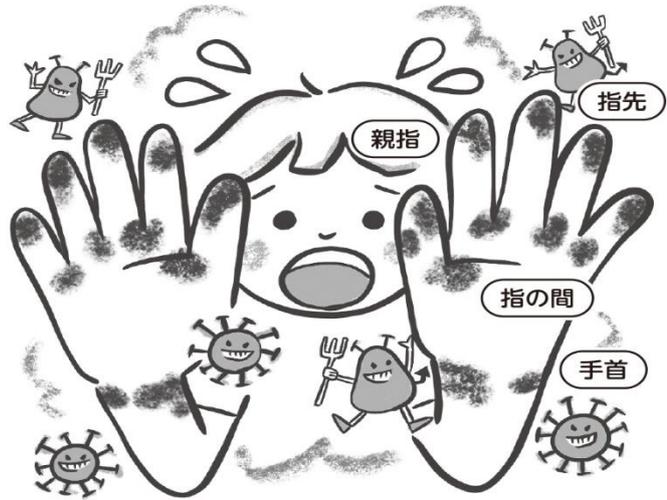
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



10月15日は『世界手洗いの日』

きれいな
手になってる？

洗い残しが多い場所です。
特に、利き手は注意して
洗いましょう。



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つ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。



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ろいろな方法があります。それらを試してみて、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ね。

「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 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

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？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 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

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？

