

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 7

10月の保健目標 目を大切にしよう

厳しかった残暑もようやく去り、朝晩の心地よい空気が秋の気配を深めています。秋には、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」など様々な楽しみ方があります。ぜひ、みなさんも自分なりの「〇〇の秋」を見つけて、自分らしく、充実したさわやかな秋を楽しんでください。

今月は、合唱コンクール、進路説明会(3)、職場体験(2)などの行事が予定されています。寒暖差のある1日が続きますので、その日の気温や体調に合わせて、登校前に上手に衣服の調節を行ってください。また気温差に加えて長引いた残暑により、免疫力が落ちていることもあり体調を崩しやすくなります。例年より早く流行しているインフルエンザを始め、新型コロナウイルス感染症の流行も続いています。今一度自分の生活リズムを見直し、手洗い、換気など基本的な予防を継続していきましょう。10月も、心も体も元気に学校生活を送ってください。



TRICK
OR
TREAT!



目のはたらき

結膜

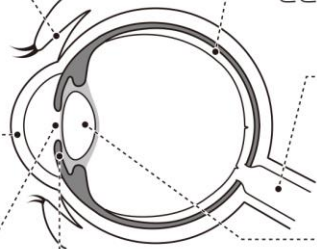
白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

角膜

茶目の全体をおおっている膜。光を曲げてピントを合わせます

瞳孔

いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します



網膜

水晶体を通ってきた光は、ここで像を結びます

視神経

網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体

うすくなったり、ぶあつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントを合わせます

虹彩

のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します

秋でも！暑い日は



しっかり熱中症対策

汗だくになる季節ではありませんが、毎日水筒を持参しましょう。肌寒い日は常温か温かいものがおすすめです。水分不足で具合が悪くなり保健室へ来る生徒、意外と多いですよ。

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。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

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。

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ろう

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。



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。



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、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



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。



※参照：日本眼科医会ホームページ

痛っ！ 目のケガ、どうすればいい？

ケース1

ゴミが入った
▶涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2

ボールが当たった
▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3

洗剤が入った
▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。



秋の花粉症

10/15は世界手洗いの日 手を洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

私たちが目をスマイルで



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…?

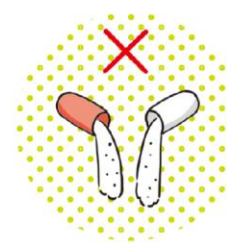
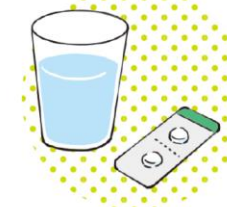


● 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



● 用法・用量を必ず守る

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれるのです。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来ててくださいね。

覚えておこう!

薬を飲むタイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間(食後2時間以内)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。



保健室からのお知らせ

1年生のみ、色覚検査を希望するお子さまがいましたら、10/6(金)までに保健室へご連絡ください(生徒本人、電話、生徒手帳など)。小学校で受けたことがある人は対象ではありません。検査は保健室で予定しております。結果は、封書にて家庭へお渡しします。