

10月のほけんだより

令和4年10月3日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 7

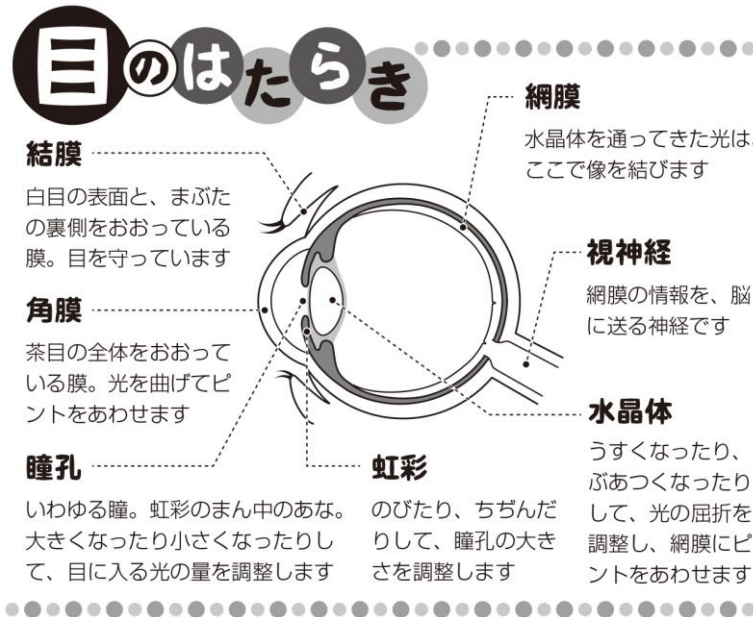
10月の保健目標
目を大切にしよう

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、進路説明会(3)、合唱コンクール、三者面談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風邪もひきやすくなります。新型コロナウイルス感染症予防の徹底も含めて、今一度自分の生活リズムを見直し、朝晩の健康観察(検温)、こまめな手洗い、換気も行っていきましょう。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!



10月10日は目の愛護デー

心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

部屋、暗くない?
見るところだけ明るくてもダメだよ

前髪、目にかかっていない?
切ったり、とめたりして目にかからないように

勉強中の姿勢、大丈夫?
近くない? ねてる?
背中ピン! で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



秋でも! 暑い日は

しっかり熱中症対策

タブレットを使うときは...

- 画面と目の距離は30cm
- 画面の角度を傾ける
- 背中を伸ばす
- お尻を後ろにして深く腰掛ける
- 30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

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

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。

痛!! 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しましょう。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。

ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

大丈夫？



秋の花粉症

原因は、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど…、身近のいたるところで見られる植物です。ひどくなる場合は医療機関で相談してください。

気温差の大きい季節です



服装で調節しよう

衣替えは、いつ始まった？

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか？

- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代

答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。

ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単に行えます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。



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。涙はストレスも一緒に、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ください。



実は多い 10月の交通事故

1位	5月 → 349件
2位	10月 → 327件
3位	4月 → 317件

上の表は、子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と「慣れ」が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくることが理由だと言われています。

事 故を防ぐためには「早めの帰宅」を徹底することが大切です。夏と同じ感覚で遊んでいたなら、真っ暗になっていた…ということも。暗くなると、車の運転手からも見えにくくなってしまいます。

冬 を先取りして、早めの時刻に帰宅するよう、おうちでもお話ををお願いします。



警察庁 歩行中児童の交通事故の特徴等について

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいっしょでしょう？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くおねがいしますよ！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる〜



医師から処方されたものを人にあげるとは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくるすることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

