

ほけんだより



10月の保健目標
目を大切にしよう

令和元(2019)年10月 宇都宮市立上河内中学校

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。

季節の変わり目は、寒暖差や気圧の変動が大きいため、自律神経が乱れやすくなります。

規則正しい生活をして、体調を整えましょう。



👁️ 眼科へ行こう!! 👁️

4月の視力検査の結果、視力低下や眼鏡が合わない可能性のある人 124 名に、眼科受診を勧めるお知らせを出しました。その結果…

受診済み
75 名
(60.5%)

未受診
49 名
(39.5%)

👁️ 視力低下の弊害 👁️

- ・物が見えにくくなる。
- ・目が疲れやすくなる。
- ・見えないことでストレスがたまる。
- ・目つきが悪くなる。

その結果学力低下がみられることもあります。また、病気の可能性もあります。早急に眼科へ行きましょう。受診済みの場合はお知らせください。



性に関する講話について

保護者の方へ

9月19日(木)5校時、3年生を対象とした「性に関する講話」が行われました。

講師は、すみれレディースクリニック産婦人科医、佐藤尚人先生です。

心身の成長、妊娠、人工妊娠中絶、避妊、性感染症などについてご講演いただきました。

事後のアンケートによると、ほとんどの生徒が、今回の講演会の内容について「役立ちそう」と答えていました。

3年生の保護者の皆様にも参加を募り、今回は1名の方が参加してくださいました。

来年度も3年生を対象に実施しますので、たくさんの保護者の方に参加していただければと思います。



佐藤先生からのメッセージ

- ・自分のからだをよく知ろう!
- ・個性を大切にしよう!
- ・人と同じでなくてOK!
- ・自分にプライドを持って後悔のない行動をしよう!
- ・自分の意志をはっきり持とう!
- ・NOといえることも大切!
- ・情報に惑わされないように!



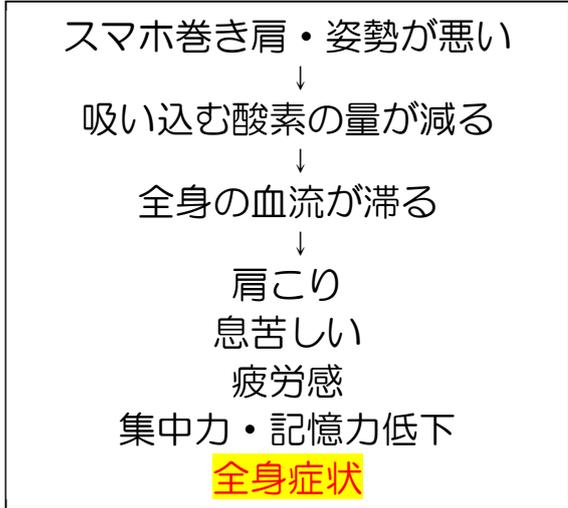
スマホの身体と心への影響

第3回姿勢の日

9月27日(金)



スマホ巻き肩が体に及ぼす影響



スマートフォンをしながら肩が前に入り込んでいる姿勢を、スマホ巻き肩といいます。

うつむいているとき、頭の重さが首に与える負荷は数倍にもなり、首を支えている肩にも大きな負担がかかります。

スマートフォンを長時間利用することで、利用していないときも、巻き肩になっている可能性があります。



スマホを使う時は、首が下に向きすぎないように注意しましょう。



キャットリックで対策を!!

- 両手を後ろに組み、両腕を上へ持ち上げる。
- 顔を上に向けろ。
- ゆっくり戻る。

一番の対策は、スマホを使わないことです!

