

# 保 健 だ よ り



R5. 10  
河内中学校  
保健室

## 10月の保健目標

### 目の健康について考えよう

肌寒い季節となりました。1日の気温差が大きい寒暖差は、体にダメージを与えやすく、体調を崩しやすい原因にもなります。

夏の生活の影響が出るのも秋への変わり目の頃。暑さによる食欲不振や睡眠不足、冷房による冷えや乾燥、強い紫外線などの影響で、体の様々な部分に症状が現れやすくなります。

「季節の変わり目だから」というよりは、生活習慣のリズムが崩れないように気を付けてください。

秋から冬へと変わるこの時期、自分で自分の体を労わってあげましょう。

## 目（視力）を大切にしましょう！！

R5. 視力検査結果一覧	1年		2年		3年		小計	
	男	女	男	女	男	女	男	女
受検者数	55	52	56	50	46	51	157	153
A:1.0以上	32	27	21	26	22	24	75	77
B:1.0未満0.7以上	2	3	3	2	5	10	10	15
C:0.7未満0.3以上	6	4	5	4	5	2	16	10
D:0.3未満	15	18	27	18	14	15	56	51

R5.健康診断の結果より

視力検査は、1.0未満が、男子52.2%、女子49.7%とそれぞれ半分を占めています。特にD判定(0.3未満)の割合が高く、男子は35.7%、女子は33.3%と3割を占めます。

生活習慣から考えてみると、授業中の姿勢や歩き方、携帯電話やパソコン画面を長時間見ていることが原因と考えられます。この機会に、姿勢に関する自分の習慣(ねこ背・足組み・頬杖・足を前に投げ出して椅子に座るなど)を見直してみてください。

また、コンタクトレンズの使用者が年々増加しています。間違った使用法は、感染症などの眼病の原因になります。

定期検診を受け、正しく管理しましょう。

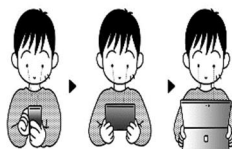


屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

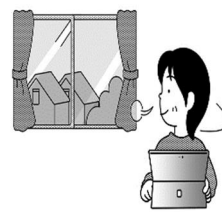


♪ スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?  
コロナ禍で

近視予防のために、  
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目はなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

# 目がピンチ！！「スマホ老眼」

## 《携帯情報端末を使うときのポイント》

- ◎電子機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする
- ◎電子機器の使用は眠る1～2時間前には終わりにする



普段から目に優しい生活を心がけましょう

## 「薬と健康の週間」

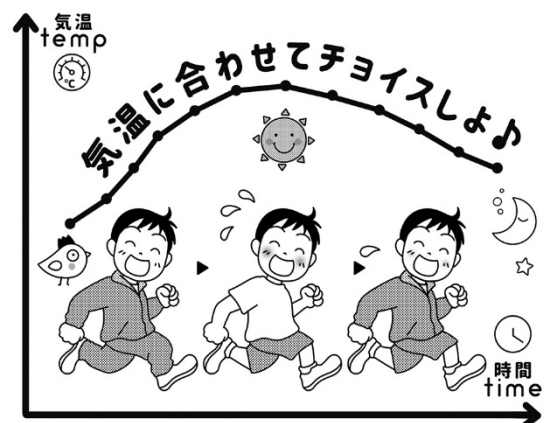


10月17日(火)～10月23日(月)

薬は病気を治すために役立ちますが、使用方法を間違ってしまうと、体に負担をかけたり、悪い影響を与えたりすることがあります。薬の目的・効果・副作用を知って、正しい使い方を守ることが大切です。また病院等で処方された薬は、**症状が似ていても、自分以外の人に使わない**ようにしましょう。

保健委員会の活動の1つでもある爪の検査。運動会の練習が始まってから、特に「伸びた爪を切るように」と呼びかけを行いました。今も爪を伸ばしている人が少なくありません。伸びた爪は、指先を保護するどころか運動の邪魔になり、割れて痛みが起きたり、場合によっては、相手を傷つけたりします。また、指と爪の間に汚れが溜まりやすく、衛生的ではありません。感染症の流行期を迎えるこれからの時期は、特に衛生面については気をつけてほしいところです。

爪は、手のひら側から指先を見た時に、爪先が見えないくらいの長さがベストです。長さも含めて、衛生的な管理をお願いします。



体育着での登下校から、制服での登下校へと衣替えになりました。25℃を下回ると長袖の衣類が欲しくなりますが、体の声に耳を傾け、下着で保温したり上着で衣服温度調節をしたりして、快適に過ごすことを心がけてください。