

元気あい!









ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和4年11月2日



日が落ちるのが早くなりました。また、朝夕の冷えこみも増し、冬の足音が聞こえてくるようです。寒さになれない上に、日中との寒暖差が大きいので体調を崩しがちです。衣服の調節をして、体調管理をしっかりとしましょう。

今日は何の日?

<p>11月8日(火) いい歯の日</p>  <p>『歯の健康を保ち、一生自分の歯でおいしく食べよう』という日です。食後の歯みがきをしましょう。</p>	<p>11月9日(水) いい空気の日</p>  <p>『換気をしよう』という日です。部屋の2方向を開けて空気の流れる道を作るのがポイントです。</p>	<p>11月9日(水) 119番の日</p>  <p>緊急かどうか考え、傷病者の症状や状況を把握します。もしもの場合の心構えを日ごろからもって落ち着いて行動しましょう。</p>
<p>11月10日(木) トイレの日</p>  <p>『ウンチを知れば、健康状態をチェックできる。トイレトペーパーを知れば、環境問題に関心もてる。トイレの使い方を覚えれば、マナーを身につけられる。』～日本トイレ協会～</p>	<p>11月12日(土) いい皮膚の日</p>  <p>10代の皮膚は20日間で入れ替わります。これからの季節は肌が荒れやすいので、保湿と清潔を心がけてスキンケアをしましょう。</p>	<p>11月26日(土) いい風呂の日</p>  <p>体によいとされる入浴は40度の温度で、10～15分です。入浴は体の清潔だけでなく、血液の循環をよくし、リラックス効果もあります。</p>

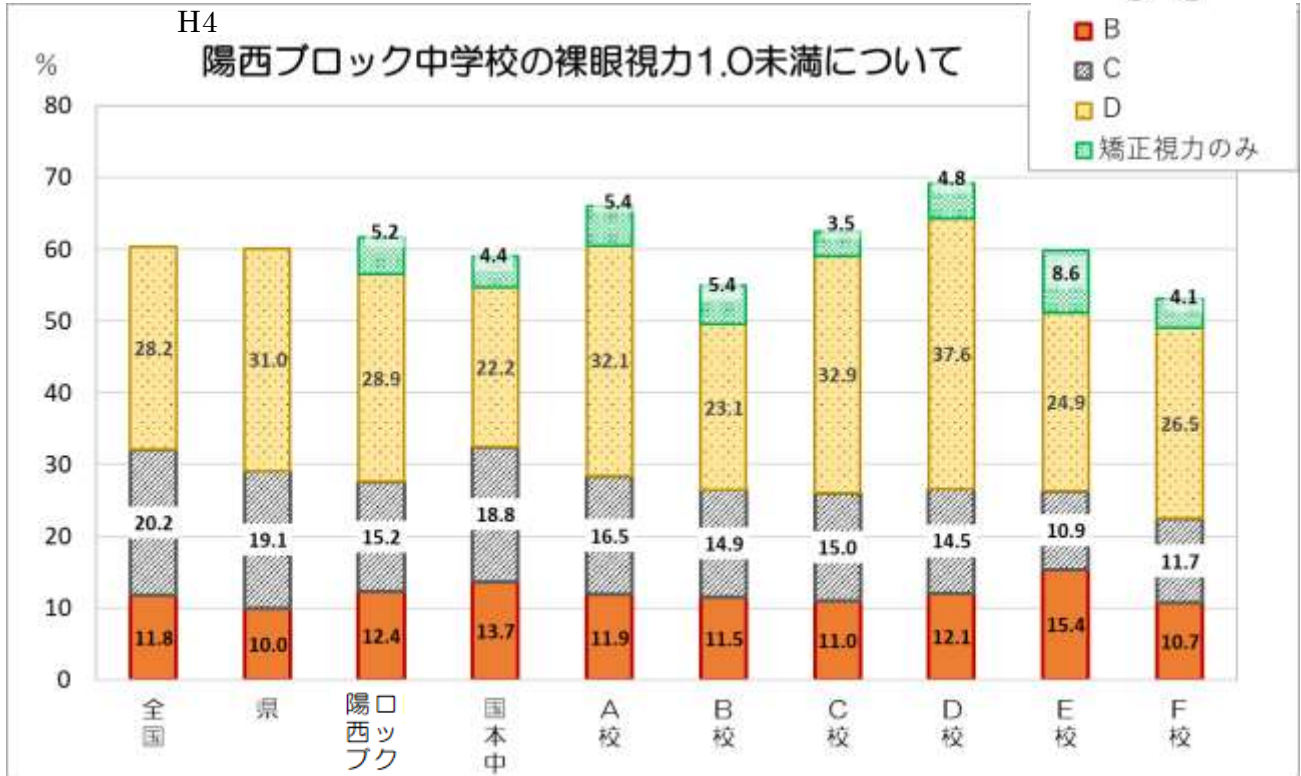
色覚検査の実施について



色覚には、個人差があり人によって、色を見る感覚には違いがあります。その色の感覚の違いによる学習への支障はなく、日常生活にも困らない場合が多いです。しかしながら、男子には約5%(20人に1人)、女子には0.2%(500人に1人)の割合で色覚異常があるとされています。

色覚検査は、現在の健康診断の項目から削除されています。そこで、本校では、1年生の希望者に色覚検査を実施します。2・3年生で希望をする場合は、11月9日(水)までに担任へ申し出てください。

宇都宮市内の中学校を4つのブロックに分けて、各学校の養護教諭を中心に「生涯にわたる健康を目指した健康教育の推進」というテーマで研究をしています。国本中学校は、陽西ブロックに属し、『ICTの活用と目の健康・姿勢指導』について取り組んでいます。下の表は今年度の陽西ブロック8校の視力検査の結果です。



目と姿勢の健康週間（10月17日～21日）では、いつもより意識していたものの「姿勢が悪かった」と反省した人が多かったです。姿勢が悪いといろいろな弊害があります。いつも意識していると、自然にできるようになります。よい姿勢を心がけましょう。

姿勢が悪いと出る影響

視力低下の原因

息がしにくい・声が出にくい

肩・腰が痛くなる
猫背が原因で身長伸びが悪いこともある

血液の循環が悪くなる
頭痛や胃腸障害、自律神経失調症、肥満、など様々な身体の不調

内臓が圧迫されている

脳の働きが鈍くなり、集中力が続かず、学習効率が悪くなる

精神的にもやる気が出ない