

ほけんだより



城山中学校
保健室
R7.10月

城中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

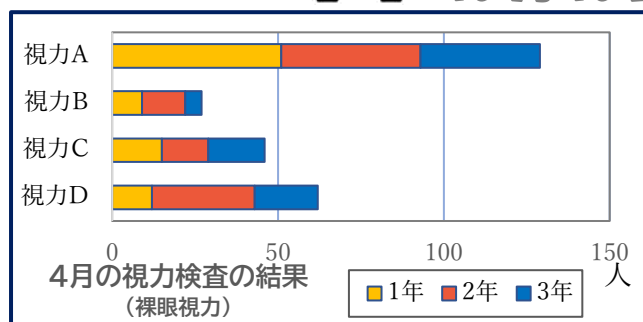
正門近くのキンモクセイの香りが保健室まで届くようになりました。残暑も落ち着いてきて、日も短くなり、朝晩涼しくなってきました。この時期は、朝晩と日中との気温差が大きいので、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすくなります。

学校でも気温に合わせて服装をこまめに調節したり、栄養をしっかりとったり、睡眠の時間も十分確保するなどして、体調管理をしていきましょう！



10月の保健目標：目を愛護しよう

～ 10月10日は「目の愛護デー」～



近年のデジタル機器の多用化により、視力低下が進んでいると言われています。城山中でも、今年健康診断結果を見ると、左のグラフの通り、全校生の約半数は視力がB以下でした。

目は毎日休みなく働いています。一人ひとりが目に優しい生活を意識することで、ある程度は視力低下をくいとめられます。

Q 近視を放置しているとどうなる？

① 失明の原因となる病気になることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因第1位の『緑内障』になりやすくなったり、治療法のない『病的近視』に進んだりすることがあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



保健体育委員会活動

目の愛護デーにちなんで、10/7の給食の時間に目の健康に関する放送しました。

また、10/10には目の愛護デー給食が出ます。将来のためにも、日頃から目の健康を意識していきましょう！



目の健康川柳を作りました

保健体育委員会では、目の健康について考えてほしいということで『目の健康川柳』をつくり、掲示物を作成しました。一部紹介します。

「まばたきで 乾いたひとみ うるおして」
「使用時間 気にしてみよう メディア機器」
「EYEを愛そう 愛護DAY」

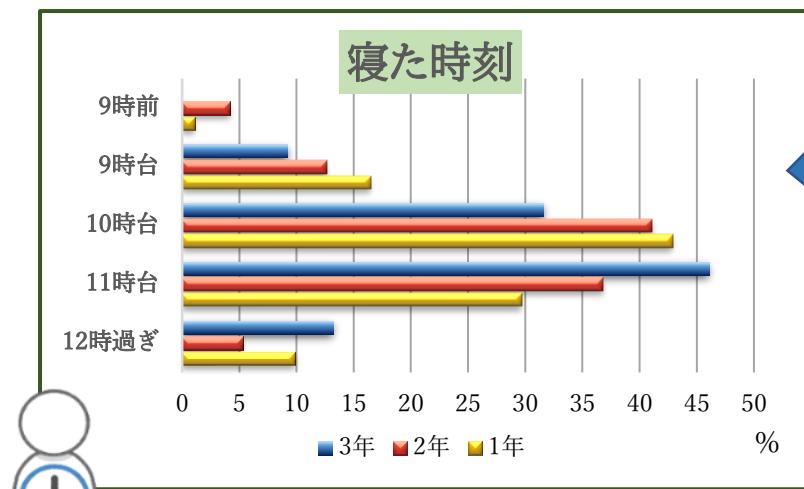
目の健康を守るための

タブレット・スマホの 使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)



体内時計を整えよう！



このグラフは、全校生に実施した『9月の元気っ子生活習慣チェック』の結果です。全体の46.2%の人が11時過ぎに寝ていて、12時過ぎに寝ている人も約10%いました。寝るのが遅くなってしまう理由は人それぞれあると思いますが、しっかり睡眠時間を確保できるような生活リズムにしていきましょう！



人間の体には、昼に活動し、夜に眠るという「体内時計」がセットされています。地球の1日は24時間ですが、体内時計の1日は24時間よりも少し長いのです。

その体内時計を実際の時間と合うように調整するためには、**早起きをして太陽の光を浴び、体内時計に「朝だ！」と判断させることが必要**です。また、**朝ごはんを食べることも体内時計を合わせる効果**があります。

一方で夜にぐっすりと眠れるようにするために、**夜は強い光を浴びないようにすることも重要**です。眠気を誘うホルモンである『メラトニン』の量は光によって調節されるため、ねる前にスマートフォンやゲーム機などのメディア機器を使っていると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。これで寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、体内時計を乱す原因となります。

体内時計が乱れると、心身の不調につながっていきます。学校があるときだけではなく、休日や長期休みの時も規則正しい生活リズムで過ごして、体内時計が正しく働くようにしましょう。



おしらせ 感染症(新型コロナ・インフルエンザ)情報

コロナウイルス感染症が発生しています！また、県内インフルエンザの流行シーズンに入りました。

どちらの感染症も症状(発熱・頭痛・咽頭痛 など)が似ているので、原因がコロナなのかインフルエンザなのか又は風邪なのかは検査してみないと分かりません。

また、これらの感染症は、家族間で広がることがとても多い病気です。家族に感染者がいる時は、家庭内感染を防ぐよう努めて生活しましょう！

《石けんでの手洗い・換気・咳エチケット》
基本的な感染対策は引き続き全員で行っていきましょう！

※コロナ・インフルエンザに感染した場合は出席停止となりますので、分かった時には学校までご連絡ください。

家庭内感染しないために気をつけること

1. 家族全員マスクをつける

感染している人も感染していない人もマスクをして過ごしましょう。



2. 食器(箸・勺・類含)やタオルを同じものを一緒に使わない

唾液に含まれるウイルスを家族の体に入れないためです。

3. こまめに石けんで手洗いをする

特に看病した後はしっかりやりましょう。



4. 部屋の湿度を保ち、換気を2時間に1回する

換気をして室内に漂うウイルスを減らしましょう。

