

10がつ



保健だより



和木中学校
保健室
10月号

朝晩が冷え込み、日中との気温差が大きくなってきました。体調を崩しやすいこの時期こそ、「生活リズム」を整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんの3つを意識して、毎日を元気にスタートしましょう！

10月10日「目の愛護デー」～自分の“見る力”を大切にしよう～

10月10日は「目の愛護デー」です。

この日は、“目の健康を見つめ直す日”として全国で目の健康について考えるきっかけにされています。



和木中の視力の様子 (裸眼視力のみ)

A(1.0以上)	約59人
B(0.9～0.7)	約16人
C(0.6～0.3)	約28人
D(0.3未満)	約78人

1.0未満の人は約122人！

つまり、視力検査を受けた生徒の3人に2人以上の生徒は「1.0未満」と言う結果でした。

※片目の視力が異なる場合は、悪い方の視力の結果で区分しています。

🕒 常にメガネを持ち歩こう！

4月の眼科検診のとき、学校医の後長先生から眼鏡・コンタクトを付けている人は、「眼鏡を持ってきている？」と質問されていました。

その理由は、災害が起きたときや目に炎症が起きてコンタクトが使えなくなったとき、眼鏡があることで安全に行動することが出来るからです。自分に合った眼鏡を、いつでも使えるように準備しておきましょう。

災害時に眼鏡の物資支援はない可能性があります。『自分の目は自分で守る』意識を持つことが大切です。

目の健康を見直すよい機会です。
異常が見つかった人は、
早めに受診をしましょう。

目にやさしい生活をしよう！

- ☐ スマホや・ゲームは1時間ごとに休憩
- ☐ とくどき目を休ませる(目をつぶる・まばたきをする)
- ☐ 正しい姿勢で勉強する(グー・ペタ・ピン)
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 寝不足・暗い部屋でのスマホやゲームはNG！
- ☐ 寝る前30分は画面を見ない

普段コンタクトの人も、必ず“眼鏡を学校に持ってくる”ことが大切です。

精密検査受診のお願い

健康診断の結果、心臓検診や尿検査で「精密検査」が必要となった人には、保護者の方宛てに封筒をお渡ししています。

封筒の中には、病院で必要な書類が入っています。病院を受診した際、医師に書類を記入してもらい、学校へ提出してください。

もし、封筒を失くしてしまった場合は、再度お渡ししますので、担任又は養護教諭まで申し出ください。



秋バテに注意！～なんとなく元気がないあなたへ～

朝晩が涼しくなってきた「やっと過ごしやすくなった」と感じる季節ですが、この時期に「なんかだるい」「眠い」「食欲がない」と感じる人はいませんか？

それはもしかすると**“秋バテ”**かもしれません。

秋バテは、夏の疲れが身体に残っていたり、昼と夜の**気温差**や**冷たい飲み物**の摂りすぎによって自律神経(体の調子を整える神経)が乱れることで起こります。



こんな症状がある人は注意！

- ・朝起きてもスッキリしない
- ・身体がだるい、やる気が出ない
- ・食欲がない、胃が重い
- ・頭がぼーっとする



秋バテ予防のポイント

- ☐ 朝ごはんを食べて体のスイッチをONに
- ☐ シャワーだけでなく、ぬるめのお風呂につかる
- ☐ 夜はスマホを見すぎず、しっかり寝る
- ☐ 気温差に合わせて上着を調節

体をいたわりながら行事や勉強を思いっきり楽しめる秋にしましょう☆

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。

