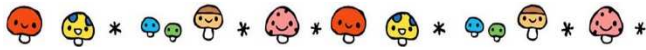


ほけんだより

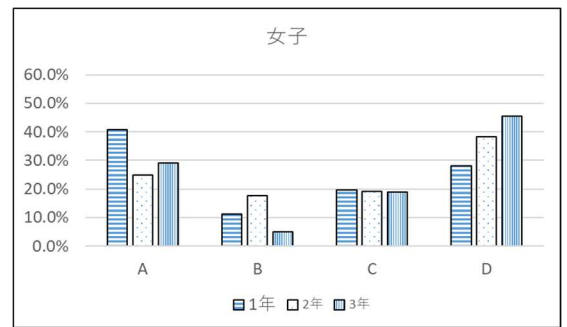
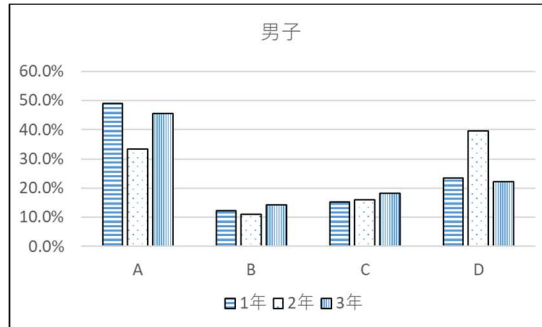
南犬飼中保健室
No.6 令和4年10月



厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩は涼しく感じる日が増えてきましたね。「スポーツ」「読書」「芸術」何をするにも快適な季節です。もちろん食べ物がおいしい時期でもあります。

輝光祭の準備も始まっていて、いつもと違うプレッシャーもあるかもしれませんね。忙しいときこそ、意識して睡眠時間を確保するといいですよ。また、水分補給は年間を通して大切ですので、水筒の持参も継続して行きましょう。

10月10日は
目の愛護デー



1学期の視力検査(裸眼)の結果です。本校では、裸眼視力がB・C・Dの生徒が約60%います。(矯正視力のみ測定のため24名を除く結果です。)視力がD(0.3未満)では、教室の前の方でも黒板が見えにくいことが考えられます。見えにくいことは学習面だけでなく、スポーツや自転車での通学など日常生活にも影響してきます。ケガや事故につながる可能性もあり心配です。他の病気が隠れていることもありますので、眼科医を受診し、検査・相談することをお勧めします。

受診していない人に再度、受診をお勧めする通知をお渡します。すでに受診を終えている場合には、保護者の方に記入してもらってください。

涙の機能と「まばたき」の役割

嬉しいときや悲しいとき、目から流れる涙。でも、実はそれ以外のときでも涙は常に目の表面を覆っていて、水分はもちろん、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したり…。目とその機能をしっかりサポートしているのです。



そして、こうした涙の働きを支えているのが、まぶたによる「まばたき」です。私たちの目は、まばたきをするまぶたの裏にある穴(涙腺)が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に20~40回行われていて、それによって涙が目の表面に涙がいきわたり、目にうるおいを与え、目を守っているのです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意が必要です。

10月15日は
世界手洗いの日



自分の体を病気から守る最もシンプルな方法が石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために、ユニセフ(国際連合児童基金)が、2008年に毎年10月15日を世界手洗いの日と決めました。

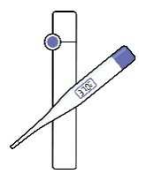
石けんを使って手洗いをし、きれいなハンカチで拭くところまでが手洗いです。いつでも使えるよう身につけておけるといいですね。

また、保健委員会が行った洗い残しの結果を昇降口に掲示してあります。ぜひ見てください。そして、自分は洗い残しがいないか振り返ってみてください。

朝の体温測定も忘れずに！！

保健室で体温を測るときに、朝は何度だったのか確認すると「家で測ってこなかった」との返答する人がいます。自分の健康状態を把握するため、みんなの健康を守るために、朝の体温測定をお願いします。

忘れてしまった場合には、昇降口にあるサーマルカメラで確認してください。



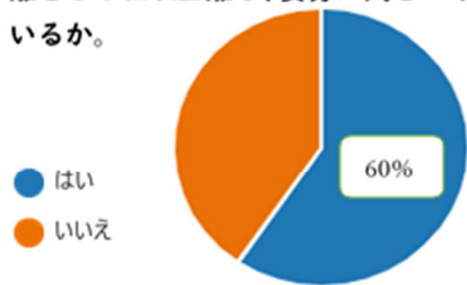
裏面には、メディア機器と健康について掲載しています。ぜひ、読んでください。

メディア機器と健康

7月にメディア機器の使用状況と心身の健康についてのアンケートを実施しました。その結果から、タブレット等を使うときに、健康面で皆さんに気をつけてほしいことをお伝えします。

◎よい姿勢を保つ

タブレット等の使用時、画面と目の距離を30cm以上離し、姿勢に気をつけているか。



「はばたき」の縦の長さが約30cmです。

目と画面との距離は30cm以上離す

はばたき

南犬飼中学校

床に両足をつける



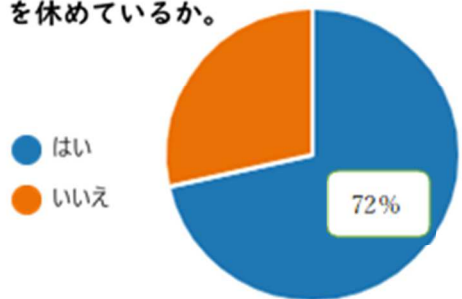
背中を伸ばす

深く腰掛ける

良い姿勢の効果 ○脳の働きが良くなる ○集中力が高まる ○内臓の働きがよくなる
○バランス感覚が良くなる ○見た目もかっこいい！

◎30分に1回、目を休める

メディア機器使用中、30分に1回目を休めているか。



《近くをみる時》

毛様体筋が緊張する
↓
水晶体が厚くなる



▶目がとても頑張っている！

《遠くを見る時》

毛様体筋がゆるむ
↓
水晶体が薄くなる



▶目がリラックスしている！

つまり…

遠くを見て、毛様体筋をゆるめてあげることが必要です！

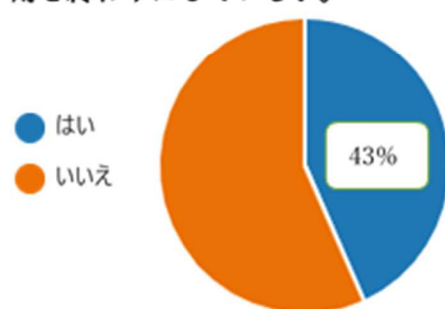
- ・30分に1回
- ・20秒以上
- ・5mくらい遠くのものを見る

⇒ 目を守るためにやってみよう！



◎メディア機器の使用は寝る1時間前まで。

寝る1時間前には、メディア機器の使用を終わりにしているか。



光の中には、紫外線、赤外線などいろいろな光線がありますが、ブルーライトとは、青色の光線のことです。テレビやパソコン、スマホ、タブレット等のデジタル機器から発せられる光には、ブルーライトが特に多く含まれています。太陽の光にも含まれているブルーライトは、脳を目覚めさせるという大切なはたらきをしています。

注意しなければいけないのが、夜、特に寝る前のデジタル機器の使用です。寝る前にデジタル機器の強いブルーライトを間近で見ると、脳が昼間だとかんちがいし、なかなか寝つけなくなってしまうたり、眠りが浅くなってしまったりするのです。

