

ほけんだより



令和5年10月6日

布水中学校

保健室



秋、何をして過ごす？

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。

10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜ふかししないように気をつけてくださいね。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

スマートフォンなどの ICT 機器や読書に集中して、目を酷使しすぎないように注意しましょう！

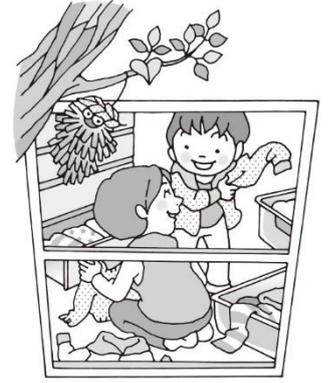
衣替えの

季節です

朝 昼 晩 の

気温差に注意!

運動会が終わった後から、急に涼しくなりましたね。朝晩の気温差も大きく体調を崩しやすい季節なので、服装の工夫が必要です。冬服や長袖のインナーの準備を早めに行いましょう(^)



10月17日~23日は「薬と健康の週間」

覚えておこう!
薬を飲む
タイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間(食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

薬は 用法・用量 を
守って正しく
使しましょう



秋の身体計測が終わりました

学年	身長平均 (cm)		身長伸び平均 (cm)		体重平均 (kg)		体重増加平均 (kg)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	158.1	153.9	3	1.1	46.9	45.9	1.8	0.9
2年	164.6	156.5	4.1	0.8	53.5	47.8	1.5	0.03
3年	167.5	157.6	1.7	0.7	55.1	49.8	1.8	0.4

身体計測を欠席した生徒にお知らせ

10月10日(火):3年生、10月12日(木):2年生、10月13日(金):1年生を対象に放課後身体計測をします。3年生は、中学校で最後の身体計測なので、なるべくはかりに来てください!!

—学校全体で体調管理をしよう—

運動会明けから「発熱・のどの痛み・咳」などの風邪症状の人が増えました。近隣の学校では感染症での学級閉鎖もありました。10月10日(火)から放課後の合唱練習がスタートします。感染症などが流行しやすい状況が続くので、体調の悪い人は、なるべく早く医療機関に受診し、体調を整えましょう。また、咳が出る人は咳エチケットをこころがけましょう。