

My☆health



R7年10月1日
川北中学校 保健室

秋が深まり、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

10月の保健目標

目の健康について考えよう



このような症状が出たら注意が必要です

スマホやタブレットを使うときは、30分に1回は画面をオフにして休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。使い過ぎに注意しましょう。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

秋の 視力検査 のお知らせ

10月中の団休みに、[眼科を未受診の人](#)と[希望者](#)を対象に視力検査を行います。視力が気になる人は、ぜひ測りに来てください。（お知らせは出ません。）



コンタクトレンズを 使用している人へ

「コンタクトレンズが外れました！」と言って来室する人が時々います。保健室では、ソフトレンズ用の洗浄・保存液を用意していますが、レンズが破れたり変形したりすると、再装着はできません。

予備のレンズや眼鏡をリュックの中に入れておきましょう。



テスト勉強



睡眠時間 もプランに入れよう！

テスト前は、いつもより遅くまで勉強を頑張りがちです。学習量が増えるのはいいことですが、十分な睡眠がとれないと、せっかく学習したことが無駄になってしまふかもしれません。

脳は睡眠中に記憶の整理・定着を行っています。 学習のために睡眠時間を削るのではなく、計画的に学習・睡眠の時間をとることが大切です。中学生は8~10時間の睡眠時間が推奨されています。（健康づくりのための睡眠ガイド2023）計画をたてる際には、参考にしてみてくださいね。

10月8日は骨と関節の日

成長期のうち骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

→ 魚を食べよう →
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

→ 納豆を食べよう →
カルシウムもビタミンKも含みます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



お知らせ

◆ 思春期講座のお知らせ

10月 7日（火） 6限 3年生 『たいせつなあなたに伝えたいこと』
10月 16日（木） 5限 1年生 『たいせつなあなたのおはなし』



植田幸代助産師（菜の花助産院）による講話を聴きます。2年生は11月に開催の予定です。

◆ 学校保健安全委員会のお知らせ

10月 9日（木） 6限（14:20~15:15） 全学年

『スマートディバイスとの上手な付き合い方について』というテーマで、臨床心理士の堀田眞理子さんの講話を聴きます。保護者の方も参観可能です。

