

ほけんだより 10月



2023. 10. 2
鳥越中学校保健室

9月の運動会を無事に終え、秋らしさを感じられる10月に突入しました。この夏はあまりにも長い猛暑で地球はどうなったんだ! ? と思いましたが、やっと暑さは落ち着いてきましたね。寒暖差や夏の疲れでしょうか、発熱や様々な体調不良で欠席する人が増えています。本校では出ていませんが、日本中ではまたコロナウイルスやインフルエンザが猛威を振るっています。決して油断することがないように、体調管理には十分気を付けてくださいね。



寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。



視力検査

10月3日(火)

2限：3年生

3限：1年生

4限：2年生

場所>保健室



今回の視力検査はいつもとは違い、**矯正視力と裸眼視力の両方を測ります!**

日頃、コンタクトレンズの人は**メガネで登校するか、取り外しできるようにコンタクトレンズのケースや保存液を持って来てください。**ちょっと荷物は増えるけど、よろしくをお願いしますね。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

初メガネ

メガネは医療機器です。眼科で相談して作りましょう



コンタクトレンズは高度管理医療機器です。ネットでの購入はトラブルも多いため、定期的に眼科を受診し、提携しているお店で買うことをおすすめします。



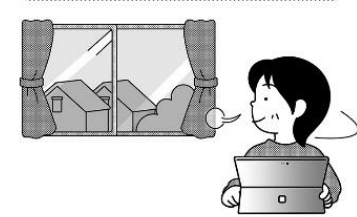
目は眠っているとき以外、常に働きっぱなしです。日常生活で特にブルーライトは目への影響が大きいので、スマホなどを使った後はしっかり目を休ませる必要があります。下のイラストを参考にしてね！👁️

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

時々、遠くをながめる。

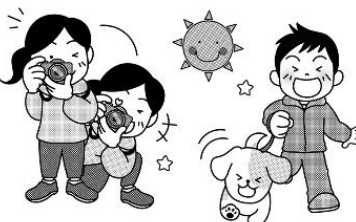


画面から目をはずす時間を作ろう♪

コロナ禍で
近視が急増!?

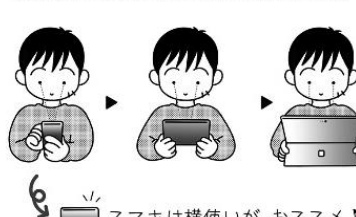
近視予防のために、
やってほしいこと

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用語があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかわくなどしているときは、それは目がつかれていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国民眼科学会が推奨しているものです。

目を使うということは脳も使うということ。頑張りすぎたときは目を閉じてホッと息抜きしてください。実は涙活（涙を流すこと）もストレス解消になりますよ♪

保健委員会の活動

9月16日 運動会

台風の子～輝け☆究極の鳥中生！～

9月11日～15日

ケガ予防の全校放送

保健委員会の担当種目台風の目の今年度のテーマは今大流行している”推しの子”！タイトルから始まり、アナウンスや小道具、BGMなど様々な場面で推しの子を感じ、盛り上がってもらうために、たくさん話し合いました。ルビー団（赤団）、アクア団（白団）共に全力で駆け抜けましたね！

当日、競技中は指令、審判、じゃんけんと活躍し、運動会の終了後はイスを拭く仕事をしてくれました。みんなで協力し運動会を大成功に導きましたね。おつかれさまでした★



1年 出戸さん、
3年 島田さん 作

1学期、鳥越中には「ケガが多い」という問題がありました。そこで過去3年間のケガのグラフから、なぜケガが起きるのか、どうすれば予防できるのかをみんなで分析しました。そして、①栄養②気持ち③生活リズム④周囲確認⑤準備運動に分けて、運動会前の1週間に放送で全校に呼びかけました。それぞれのテーマにそってよく調べられていて感動しました☆

そのおかげで運動会は大きなケガもなく無事に終わることができましたね！みんな、ありがとう♪