

ほけんだより 10月



2022.10.4
鳥越中学校保健室

涼しい日が増え秋の気配が感じられますね。運動会は練習も当日もたいへん暑く、熱中症で体調が悪くなる人がいたため、とても心配しました。10月は猛暑になる日はないかとは思いますが、気温の高低差が激しいので、気を付けてくださいね。登下校では冷え込むことも多いので、上着を持参すると良いでしょう。

過ごしやすくなる秋なので、みなさん何か集中することを決め、それぞれの〇〇の秋を堪能してくださいね♪北野は読書の秋にします！（面白い本、漫画教えてね♪）

視力検査

10月14日(金)

場所：保健室

体育の時間におこないます
メガネを忘れずに！

〇〇の秋

ってなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら〇〇の秋に何が入る？



保健委員会の活動

「ONE PIECE～FILM 鳥越タイフーン～」

今年も保健委員会は台風の目を担当！遊び心を加えた台風の目にしたと考え、委員が積極的にアイデアを出してくれました。採用されたアイデアはパズル！ONE PIECEの映画公開とかけて、選手達はパズルを1ピース握りしめて台風の目を駆け抜けました。

保健委員会らしく、コロナウイルスへの注意喚起のパズルを作りました。アナウンスも工夫して盛り上げてくれましたね。当日は、パズルを管理するスタッフとして、勝敗を決する審判として、団を優勝に導く選手として、全員が頑張ってくれました。両団優勝本当におめでとう！保健委員さん、おつかれさま♪



今年も保健室前に
目玉ミラーが登場！



毎日使う目、大切にできていますか？日常的なクセや酷使うことによって視力はだんだん低下していきます。最近は学校でもタブレットを使うので、ブルーライトがあたる時間も増えていると思います。以下の【イラスト】を見て、目を労わってあげてくださいね。

自分では視力の低下に気づきづらいので、年に2回視力検査をして、みなさんの目の健康を守っています。

| | 全校 |
|---|-------|
| A | 49.1% |
| B | 28.3% |
| C | 20.0% |
| D | 3.3% |

※左右で差がある人は低い方で数えています

4月の視力検査結果

全校生徒の視力の割合です。自分の視力を覚えていますか？

両目 B 以下の人に受診勧告のおたよりを配付しました。受診率は現在 57.1%です。10月の検査後にもおたよりを出しますので、受診を検討してくださいね。

疲れ目にさようなら

【イラスト】

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

