

ほけんだより10月

揖保川中学校
保健室
2020年10月12日

10月に入り朝晩が肌寒く感じられるようになりましたね。季節の変わり目は気温の変化等により体調を崩しやすくなります。適度な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事などを心がけ、体調を整えましょう。

さて、皆さんは秋と言えばなにを思い浮かべますか？「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などなど…過ごしやすいこの季節だからこそできる体験がたくさんあると思います。ぜひ、様々な体験を通していろんなことを感じたり、考えたりしてみてくださいね。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。人間は五感を使って様々な情報を得ていますが、その中でも視覚、つまり目から得る情報は全体の8~9割と言われています。6月の視力検査で視力が低かった人はもう病院にいきましたか？まだの人は、早めに病院に行きましょう。



~ブルーライトについて~



みなさんは、寝る直前までスマホやパソコン、タブレットなどを使用していることはありませんか？これらの画面から出る強い光刺激の多くは、人の目で見る事ができる光（可視光線）で、もっとも強いエネルギーをもつ「ブルーライト」と呼ばれる光です。ブルーライトを夜間、とくに寝る前に多く浴びると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって疲れがとれないなど、生活リズムが崩れる原因になります。また、寝る前の暗い部屋では目の網膜への負担も大きく、睡眠障害や目の疲れ、痛みを起しやすと言われています。

スマホやタブレットを使いすぎて目にこんな症状が出ていませんか？



- ・視力低下
- ・疲れ目（眼精疲労）
- ・目が乾く（ドライアイ）
- ・目がかすむ

など

近距離にあるスマホの小さな画面を長い時間見続けると、目におおきな負担がかかります。上記のような目の症状について思い当たる人は、もう一度、スマホとの付き合い方を見直しましょう。

目に優しい生活のポイント！

- ☆前髪が目にかからないようにする。
- ☆正しい姿勢で勉強する。
- ☆テレビやゲーム、スマホなどは時間を決めて使用し、長時間使用しない。
- ☆バランスのよい食事をとる。
(疲れ目の解消にはビタミンBが多く含まれる豚肉、鯖、納豆などがおすすめ)
- ☆睡眠時間をしっかりとって目を休める。
- ☆時々遠くをながめる。



6つのポイントを意識して生活し、目を大切にしましょう。



健康診断のお知らせ

歯科検診

3年生 10月12日(月) 8:40~
2年生 10月19日(月) 8:40~
1年生 10月26日(月) 8:40~
全学年 1時間目から歯科検診があります。朝食後の歯磨きを忘れないようにしましょう。

脊柱側弯検診

1年生対象 11月19日(木) 13:15~