

すこやか

保健だより NO6
R6. 10. 8 (火)
保健室 西 明日香

ようやく暑さが少しやわらぎ、秋の気候に近づいてきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・と、秋は涼しく過ごしやすい、何事にも取り組みやすい季節であることから、いろいろな「〇〇の秋」があります。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？ この時期は、気温差で体調を崩しやすいので、気温や体調に合わせて衣服を選ぶなど、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。最近、朝ぎりぎりに登校する人を多く見かけます。焦っていると事故やけがの危険も高くなるので、時間に余裕をもって登校するようにしましょう。



10月10日は



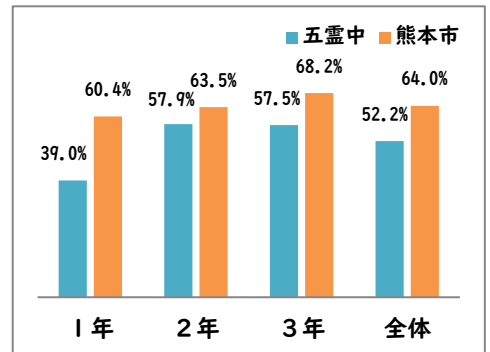
目の愛護デー

目を大切にしよう ～五霊中生の視力の現状は!?～

10月の保健目標は、『目を大切にしよう』です。

右のグラフは、裸眼視力B (0.9) 以下の生徒の割合を、五霊中(今年度の結果)と熊本市(R5年度)とで比較したものです。本校の視力低下者は、熊本市平均と比べて少ないです。しかし、ここ数年で生活の中に電子メディアが広く普及し、使用時間や頻度が増えたことにより、視力低下の子どもの割合が年々増加しています。

では、このような現状をふまえ、「目を大切にする」とはいったいどのようなことを心がければよいのでしょうか。



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

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。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。

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。



目に良い食べ物もとろう

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。



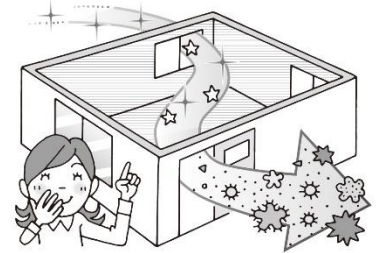
目に優しい生活しよう

感染対策 できていますか？

先日の保健だより臨時号でお知らせしたとおり、この時期にはめずらしく、インフルエンザが流行し、学級閉鎖を行ったクラスもありました。体調不良で無理をして登校していたり、風邪症状があってもマスクを着けていない人がいるので、一人一人が気をつけて過ごしましょう。インフルエンザや新型コロナは、小さい子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染症対策は自分のためでもあります、そのような人たちを守ることもつながります。『いつでも、どこでも、感染症対策』を心がけて、対策を万全にしましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



【新型コロナウイルス感染症の予防】厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



今月はメディアコントロールに取り組みます

今月は、毎週木曜日にメディアコントロールデーを行います。第一回目の取組状況を見せてもらいましたが、メディアを長時間使用しているのが原因で、就寝時刻が遅くなっている人がちらほら見られました。メディアの長時間使用は、生活に支障を起こしてもやめられない状態になる、“依存”につながる恐れがあります。メディアを上手に使用し、生活習慣を整えるために目標を立てて取り組みましょう。目標を立てるときは、『夜9時以降は、スマホを使わない』や『YouTube は1日3本まで』など、具体的な数値目標にすると達成状況が分かりやすいので、ぜひ取り入れてみてくださいね。



保護者のみなさまへ

先天色覚異常は遺伝子の異常により発生し、男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、見分けにくい色があるというものです。日常生活にはほとんど不自由はないと言われていたとしても、色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくかったりします。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者も気づかないことも少なくありません。治療方法はありませんが、自分自身の色の見え方を知っておくことで、ほとんど不自由のない生活を送ることができます。

本校では、2年生対象に色覚検査の希望調査を行い、希望者は学校で個別に検査を行います。他学年でも検査をご希望の際は、担任もしくは保健室までご連絡ください。



スクールカウンセラー来校日 (予定)

10月18日(金) 9:00~12:00
31日(木) 9:00~12:00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

