

ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより
令和元年 10月号

日中の暑さが和らぎ、朝晩は冷えるようになりました。体調管理も暑さから寒さへ。今の時季は寒暖差があり、夜には衣服を一枚プラスするなどの配慮が必要になります。中間考査、文化祭と忙しい日々です。体調管理をしっかりとし、元気に乗り切りたいものです。



10月10日は「目の愛護デー」あなたの目の健康は大丈夫？

まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60

- ふだん……………約20回
- 読書時……………約10回
- パソコンやスマホ使用时……約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

その目の違和感。ドライアイかもしれませんよ！

メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしなが
ら、ずーっと続けるのは3大NG。
3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう



大人より、子供の方がブルーライトの影響を受けやすく危険！
その理由は、水晶体にあった！



水晶体は年をとるにつれて濁っていきます。だから、水晶体が透明でブルーライトを通しやすい子供の方が、影響を受けやすいのです！

ブルーライトの影響

テレビや携帯電話などの液晶画面から放たれる「ブルーライト」は、目や睡眠に大きな影響を与えているといわれています。

メディア機器の使用はほどほどに！

- ① **目が疲れる、悪くなる**
その他、目を痛くさせます。



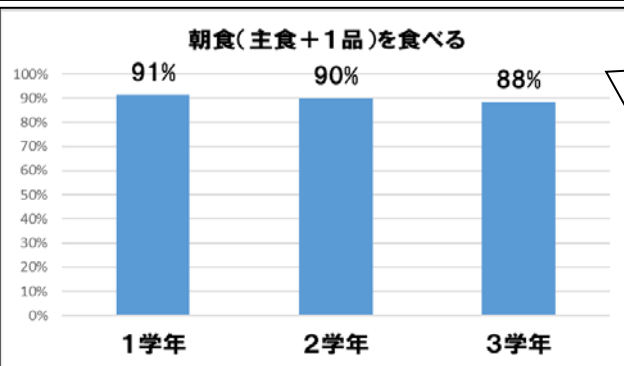
- ② **眠れない、眠りが浅くなる**
眠りを誘うホルモンが作られにくくなります。

滑川市では、**子どものインフルエンザ予防接種費用が一部助成されます**。詳しくは、9月末に全校生徒に配布された別紙用紙にてご確認ください。

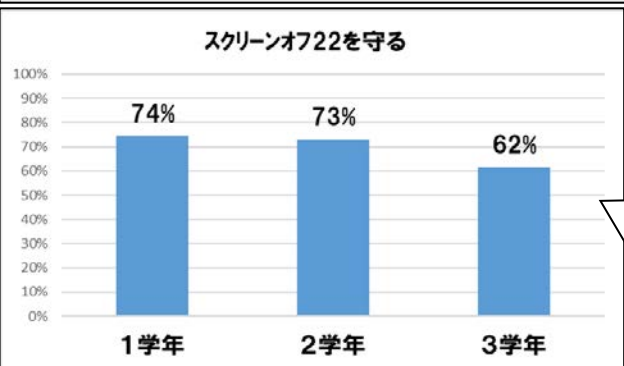
「熱中症に負けない体づくりプロジェクト」の結果をお知らせします！



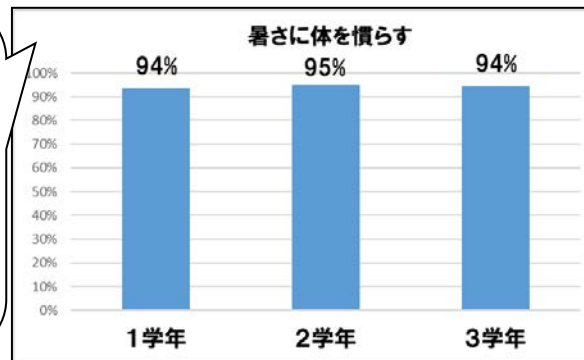
体育大会の練習に向けて、昨年度から取り組んでいる「熱中症に負けない体づくりプロジェクト」ですが、朝食、運動（暑さに体を慣らす）、睡眠（スクリーンオフ22、就寝時刻23時）について、生活を整え、熱中症予防に対する意識を高めることはできたでしょうか。以下に、9月の生活チェックの各項目の達成率のグラフと、8月の生活チェックへのコメントを載せましたので、ご覧ください。



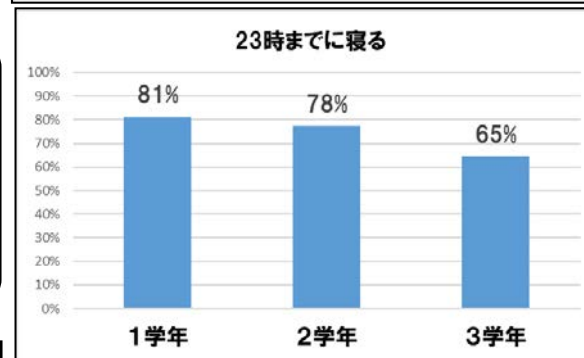
学年が上がるにつれて、朝食の摂取率が下がっています。この項目は **100%を目指したい項目**です。**家庭の協力なしでは達成が不可能な項目**です。今後も引き続きの協力をお願いします！



4つの項目で最も達成率の低い項目でした。メディア機器の長時間利用が、就寝時刻が遅くなることにつながる大きな原因と考えられる今、**体育大会の練習期間中くらいは、自分の身体を休めることを最優先にして、「早く寝る。そのために、メディア機器の使用時間を短くする。」**というような**自己管理ができるようになって欲しかった**です。自分の健康を守るのは自分にかできないという強い気持ちを持ちましょう！



熱中症のような症状を訴えてくる生徒の多くは、**普段から運動習慣のない生徒が多かった**です。達成率は4つの項目の中で最も高い結果となりましたが、**文化部や部活を引退した3年生は、特に取り組んでいって欲しい項目**です。



皆さんの取組の様子や保護者の方に記入してもらったコメントを紹介します！

生徒の感想から

- ・メディア機器の使用時間が多かったのと、朝食を食べずに過ごしていたのが、今になって危ないなと思いました。(1年男子)
- ・いつも朝食はパンだけなので、朝食に○が一つも付きませんでした。(1年男子)
- ・23時までに寝ることができなかつたら、朝食も全然食べられないので、夜は早く寝るようにしたい。(2年男子)
- ・スクリーンオフ22を守れなかった日は、23時に寝ることができていないので、スクリーンオフ22をもっと意識して生活したいと思いました。(3年女子)
- ・運動は楽しかったけれど、家の中にいるとクーラーをすぐにつけてしまう。外に何時間もいられないくらいに辛い。(3年男子)
- ・メディア機器を寝る直前まで触っていました。いきなり直せるか分からないので、徐々に22時に近づけていき、22時前に電源を切るよう心掛けたいです。(3年女子)

保護者からの言葉から

- ・7月から8月にかけて急に気温が上昇したこともあり、体が慣れていないところに暑さがきて、体調を崩していました。何より、睡眠が足りていなかったのが体がついていっていませんでした。(1年保護者)
- ・「もっと早く寝ろ！」と声を大にして言いたいです。(2年保護者)
- ・今年は初めて一緒に歩いたり、公園を走ったりして体づくりも頑張りました！(2年保護者)
- ・夏休み中、運動することがほとんどなかったので体育大会の練習は大変だと思います。朝食をしっかり食べ、睡眠もしっかり取るよう声がけします。(3年保護者)
- ・チェック週間だけでも意識して守って欲しかったです。2学期からは携帯電話を手元から離して保管するようにしたいです。(3年保護者)
- ・規則正しい生活を送ることは、この後の受検シーズンに大きく影響してきます。気を付けてほしいです。(3年保護者)