

保健だより

10月

田原市立東部中学校

令和3年10月1日

NO. 9

厳しい残暑もようやく落ち着いてきました。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「睡眠の秋」「食欲の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心と身体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいですね。ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日、その時の気候を常に意識して、服装などを調節することをしっかりと心がけてください。

10月10日の愛護デー♡大切な目、普段からアイしてあげてね♡

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

☆ 1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！

積極的に休息を

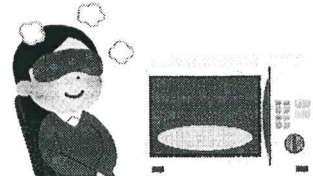
情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

スマートフォンやゲーム機などの使用で長時間近くを見る状態が続くと、目の筋肉に負担がかかり、視力低下が進む原因になります。目は一生使う大切な器官です。目を大切にするために、一度自分の生活を振り返ってみましょう。学年が進むにつれ、視力の低下や眼鏡の使用が増えています。さまざまな原因が思いあたる人がいるのではないのでしょうか。

◎疲れ目には蒸しタオルが効果的！

- ①濡らしたタオルをくるくる巻いておしぼりのようにする。
- ②水滴が垂れないようにしぼり、ラップにくるむ。
- ③電子レンジで1分くらい加熱する。取り出す際は、熱いのでやけどに注意！！
- ④タオルは一度広げて、適温まで冷まし、5～10分間、瞼の上にかぶせる。



～睡眠習慣は正せていますか…？～



夏休み期間中に睡眠習慣チェックを行いました。

夏休みが明けて、ちょうど一ヶ月がたった今、睡眠の習慣は整っていますか？

睡眠習慣チェック表からは、それぞれの生活感が伝わり、忙しい毎を送る人がたくさんいました。

中学生は勉強、部活動、習い事、家での手伝いなど、やることがたくさんあると思います。

そんな中でも、“意識をして睡眠時間を確保する”ことは、大切にしてほしいと思います。

身体が元気な状態であってこそ日々の生活です。“日中に元気よく活動するために質のよい睡眠をとる”“質のよい睡眠をとるために日中は元気よく活動する”、“このバランスが上手にとれるようになると心身の安定にもつながります。メディアの使い方なども含め、それぞれの生活の中で意識できることはあると思います。

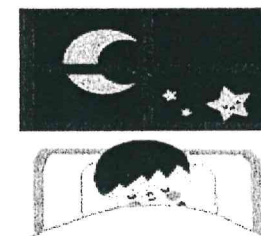
健康第一！小さな意識が日常を変えます！

なんだか疲れがとれない…いろいろなする…体調が優れない…眠たい…と保健室に来室する人が多くいます。

今一度、夏休み期間中にたてた目標を思い返し、継続して意識していけるとよいですね。

健康な身体づくりを保健室からサポートします！

『継続は力なり！』



=生徒の感想より= 睡眠チェックを終えて…

《1年生》

- ・メディアを使用する時間を減らすために、勉強をしたり外で遊んだりしました。メディアを全く使用しないことは難しいので、たてた目標「メディアの使用時間を自分なりに少なくし、早く寝る」を意識しました。
- ・メディアを使用できることは幸せだけれど、やりすぎると頭がぼーっとしたり、勉強がはかどらなかつたりして、睡眠は大切だと改めて感じました。先生も言っていたように、“見える化”することで、自分の体や脳のことがわかり、良い機会となりました。

《2年生》

- ・寝る1時間前からブルーライトを浴びないと決め、3週間を過ごしました。すると、目と頭の疲れが日に日に少なくなり、気づいたら顔がむくみにくくなっていました、とても良い夏休みの睡眠となりました。
- ・学校の授業を真剣に受けられるように、最低7時間の睡眠をとりたいと思いました。

《3年生》

- ・夜、スマホを見ていると、気づいたときには結構な時間を使っていて、驚いたことが何度もありました。夜、遅くまでスマホを見てしまうと、次の日の朝の目覚めが悪いと感じました。そこで、スマホのタイマーをセットして、長く使いすぎるのを防ぎました。
- ・メディアの使用時間など、自分の意識を変えることで直せるので、気をつけて生活していきたいです。

冬休み期間にも、睡眠習慣チェックを行います。

今よりもよい睡眠習慣が身についていることを願っています！

