

# ほけんだより

畑野中学校保健室

No. 6

2024年10月10日

10月になり、季節が秋に移り変わっていく時期になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも良いですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって体にも心にもたくさん栄養をあげてください。



## 10月10日は目の愛護デー

視力がB以下になると、座席によっては黒板の文字が見えにくい場合があります。授業中、無意識に目を細めて黒板を見てはいませんか？コンタクトやメガネの度は合っていますか？目の疲れは、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。

春の健康診断で視力B以下だった人には、受診勧告書を渡しています。眼科を受診して、コンタクトレンズやメガネの調整をしましょう。受診した人は、保健室まで結果報告書を提出してください。



### ドライアイを悪化させる3つの「コン」

#### エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

#### コンタクトレンズ

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

#### コンピューター

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。

ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。



### 目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときに**20ルール**を覚えておきましょう。……

画面を**20**分以上見たら



**20**フィート（約6m）離れた遠くを**20**秒眺める

# 生活チェック

5月と9月を比べると、23時までに就寝できている割合が減っています。

体内時計を正すには、決まった時間に起床して朝の光を浴びることが大切です。決まった時間に起床することを習慣づけましょう！

5月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活が送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間を守れた	目標時間を守れなかった	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	92	8	46	50	4	38	62	100	0	75	25	46	54	88	12	0
2年	65	35	50	43	7	65	35	96	4	80	20	50	50	73	23	4
3年	64	36	32	64	4	43	57	100	0	89	11	60	40	89	7	4
全校	74	26	43	52	5	49	51	99	1	81	19	52	48	83	14	3



9月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活が送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間以下	それ以上	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	76	24	44	52	4	44	56	96	4	56	44	52	48	80	20	0
2年	50	50	58	34	8	50	50	96	4	77	23	50	50	77	15	8
3年	46	54	32	56	12	57	43	100	0	93	7	61	39	86	11	3
全校	57	43	45	47	8	50	50	97	3	75	25	54	46	81	15	4

(%)

(%)

# 保健委員会の活動紹介

夏の間、保健委員会で熱中症対策のためにポスターを作成し、掲示しました。各学年、ステキなポスターを作成してくれたので、紹介します！

来年は、熱中症0を目指しましょう！！



1年生



2年生



3年生