

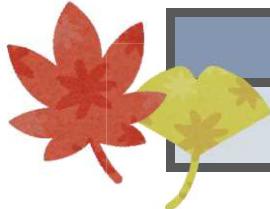
Always Smile



北中学校
保健だより
令和4年10月

すっかり秋らしい季節になり、朝晩は涼しく感じられるようになりました。さて、秋は「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」など「○○の秋」にはさまざまあります。この過ごしやすい時期にいろんなことに打ち込めるといいですね。

そして、10月は体育祭があります！体調管理、けが・熱中症予防に努めて、練習の時から体の準備を万全にしておきましょう。皆で協力して充実した体育祭になるといいですね。



10月の保健目標 目の健康について考えよう！



10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーは、目の大切さ・重要性を呼び掛ける日です。今、視力の低い子どもたちが増加しています。なんと、中学生の半数以上が視力1.0未満です！

皆さん、中学生になってテレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどの電子機器を使う機会が増えてきたのではないでしょうか？電子機器によるブルーライトは視力、睡眠、健康面にも影響します。目は一生使う大切なものです。目の大切さ、健康について改めて考えてみましょう。

目を守る大切な役割を知ろう！

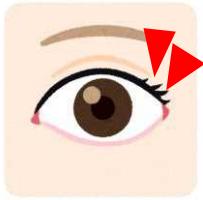
まゆ毛



目に影をつくり、日差しを遮って目を守ります。

明るすぎるのも、目が疲れる原因になります。勉強する時などは、明るさの調節を忘れずに！

まつ毛



目に細かいゴミが入るのを防ぎます。

目にゴミが入ってしまった時は、まばたきをして流しましょう。目に傷がつくので、こすってはいけません！

まぶた



目に物が入るのを防いだり、乾燥しないようにしています。

目を守る為には、1分間に約20回のまばたきが必要です。

涙



目の乾燥を防ぐ役割の他に、目に酸素や栄養を運んだり、感染症を予防したりする働きもあります。

「目が乾いたな」と感じた時は、まばたきの回数を増やしてみましょう。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝起きられない、夜なかなか眠れない…。

——そんなあなたはよく眠っていないのかも…。

もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません！

体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまうのです。



「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



改めて確認しよう！

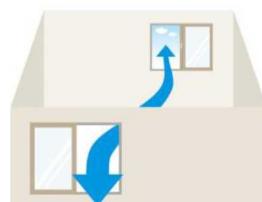
感染症防止のための効果的な換気の仕方

★換気のタイミング★

気候上可能な限り常時、換気をします。
困難な場合には30分に1回以上、数分間程度窓を開けます。
※エアコン使用時も必ず、換気扇や窓の開放で換気を行ってください。

★効果的な常時換気の方法★

- 窓は廊下側と窓側を対角に開ける。
- 窓を開ける幅は10cm～20cm程度が目安。
- 上の小窓や廊下の窓も開ける。



換気は風の「入り口」と「出口」をつくることが大切です。

10月20日は体育祭

★当日頑張るために留意してほしいこと★

- 爪を切っておく。
- 準備運動をしっかりと行う。
- 自分のサイズに合った靴を履く。
- 朝食はしっかりと食べてくる。
- しっかりと睡眠時間を確保する。
- 感染症対策をする。
- こまめに水分補給をする。

