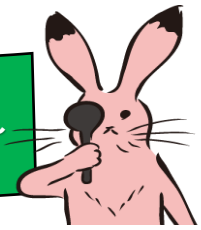
Always Smile

北中学校
保健だより
令和５年 10 月

秋から冬へと変化していくこの時季、なんだか疲れが取れないなと感じていませんか？もしかしたら寒暖差疲労かもしれません。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めてリラックスしましょう。自分で自分の体を労わってあげられるといいですね。

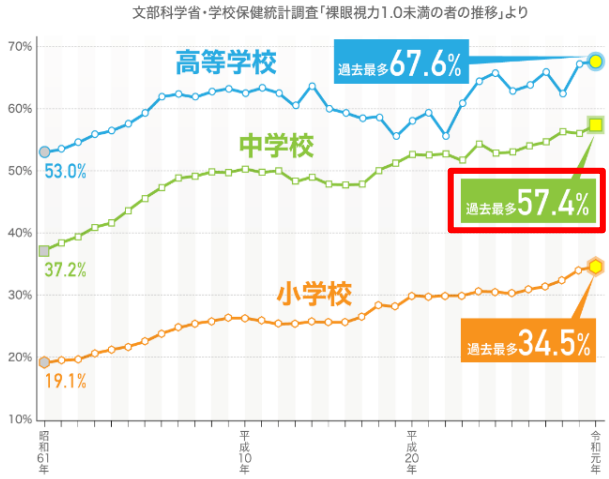
１０月の保健目標
目の健康について考えよう！



大切な目を守ろう！～知っておきたい近視の知識～

● 近視の子どもが増加しています！

近年、遠くが見えづらくなる「近視」の子どもが世界中で増加しています。近視になるのは、タブレット端末やスマホ、ゲーム機などを長い時間近くで見ていることが原因の一つと言われています。文部科学省の調査でも、日本の裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、約 40 年前と比べて増加傾向にあり、令和元年による調査では過去最多であったことが分かりました。



● 近視を防ぐために！

★　タブレット端末やゲーム機などを使うときは、こんなことに気を付けて！

① 部屋は明るくする
② 目は画面から 30ｃｍ以上離す
③ 30 分に 1 回は、遠くを見るようにする

外で過ごす時間を増やしましょう！

外で過ごすと近視になりにくく、近視予防のために 1 日 2 時間は外で過ごすとよいことが分かっています。直射日光の当たらない建物の影や木陰などでも効果があるので、無理のない範囲でなるべく外にいる時間を増やせるといいですね。暑い日は熱中症にも気を付けましょう。

10代でも老眼になる！？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「老眼なんて、若い私たちには関係ない！」と思っている人がほとんどだと思いますが、実は 10 代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

10月17日～23日は 薬と健康の週間

★身近な薬と薬物乱用

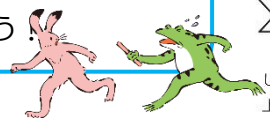
「薬物乱用」という言葉から、皆さんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。

では、私たちの身近にある、市販されている薬や病院で処方された薬はどうでしょうか。**実は一般的な誰もが使っている薬でも、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば「薬物乱用」にあてはまり、私たちの心身に悪影響を及ぼします。**

薬は病気を治すのを助けてくれるありがたいものではありますが、使い方次第ではどんなよい薬でも、『危険』を伴います。中学生の皆さんの服薬は自己判断で行わず、必ず保護者の方の管理や指示のもと行ってくださいね。

10月19日は くすのき祭体育の部です！

もうすぐくすのき祭です。規則正しい生活を心がけて体調を整え、本番で十分に力が発揮できるようにしましょう！



忘れずに ウォームアップ と クールダウン

ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。