

ほけんだより



10月の保健目標
メディアによる健康
への影響を知ろう

令和4年10月7日
北区立神谷中学校

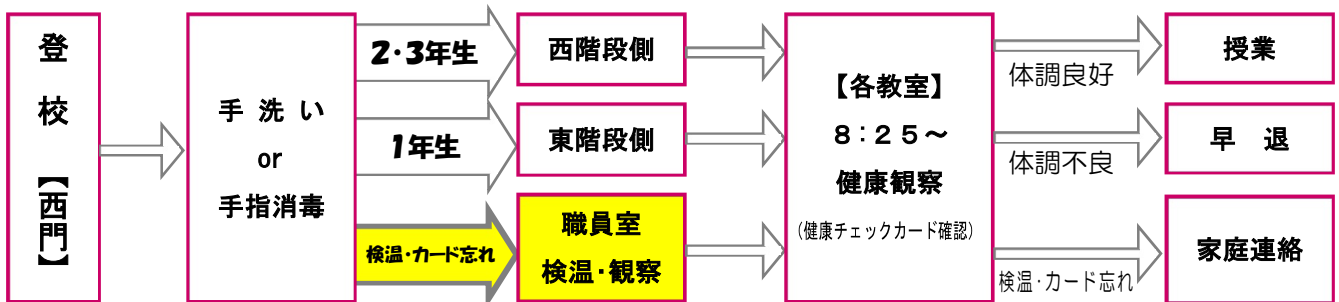
暗くなるのが早くなり、朝夕の冷えこみに秋を感じます。季節の変わり目は、体調管理が難しいため、規則正しい生活リズムで整えていきましょう。

さて、社会経済活動を維持できるように「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」が変更となるなど、With コロナにおける感染対策のあり方が検討されています。神谷中学校では、基本的な感染症対策を軸としながらも、これまで習慣化された健康管理の継続をもとに、朝の健康観察の方法を以下のように変更します。

登校時の健康観察が変わります！！

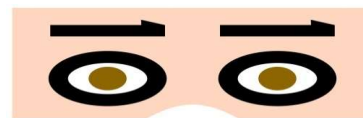


【朝の健康観察の流れ】



- ◆ 検温・カードを忘れた場合、**教室へ行く前に、職員室で**健康観察を行います。
(保護者の方に、健康状態を確認します)
- ◆ 朝礼がある日、特別時程の日は、朝学活の時間に健康観察を行います。

10月10日 目の愛護デー



目と眉の形に
みえませんか？

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の五つの感覚の中で、私たちは約80～90%もの情報を視覚から得ています。また、「目は心の窓」と言われるように、目は人の心の内面を映し出します。

生活やコミュニケーションにとって、とても大事な目。目にやさしい生活について、考えてみましょう。また、目に表れる心の内をしっかりと捉えられるように、自分の想いが伝わるように、相手の目を見て、あいさつや会話をしましょう！

さて、健康診断の結果より、視力低下の人の割合が上がっています。(1.0未満の人の割合:1年50%、2年79.3%、3年62.2%)メガネやコンタクトレンズの人は、度数を適正に保つために、定期的に眼科を受診しましょう。また、**「カラコン」は高度管理医療機器**です。度数がなくても、処方箋(眼科受診)が必要です。インターネット等で安く手に入るものは、健康被害の恐れがあるため、購入は控えましょう。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。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います。



★ 「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
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



疲れ目チェック！

思い当たることは？

- 目がしょぼしょぼする、カピカピ乾く
- 目の焦点がぼやける
- 集中力や効率が低下した
- 頭痛や肩こりがひどい



生活を振り返ってみよう！

- スマホやゲームに夢中
- 姿勢が悪い
- 睡眠不足が続いている
- 食事が偏っている



『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



保護者の皆様へ ～色覚検査について～

先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。(鮮やかでない色や暗い環境、見るものが小さい場合などでは、より似かよって見えます。赤-緑、茶-緑、黒-赤、ピンク-水色など)

北区では、小学校で色覚検査の希望調査をとり、検査を行っています。(成長により結果が変わるものではありません。)検査を受けたことがない場合や色覚に不安がある場合は、保健室までご相談ください。