

# 保健だより

令和4年10月5日～10月号～

練馬区立北町中学校 保健室



10月、活動しやすい、過ごしやすい気候になってきました。日中は暑いと思える日でも、登下校時には肌寒く感じます。衣服の調整をするなど工夫し体調を崩すことなく、充実した毎日を過ごしてほしいと思います。また放課後は少しずつ日が短くなっています。部活後下校するとき、塾習い事などに出かける際は気をつけてください。自転車の明かりをつける、反射するものを身につけるなどして対策しましょう。

## ●目を大切に！10月10日は目の愛護デーです。目に優しい生活を心がけていますか？

授業中、黒板等が見えづらいということはありませんか。見えづらいようでしたら、我慢しないで、一度、眼科の先生に相談してください。見づらいのを我慢して見ていると、目に負担になります。手元の明るさ、姿勢、作業時間なども、視力に影響します。目のけが、まず防止に心がけましょう。ホコリや砂が入る、ボールなどの打撲は、受診すると安心です。ホコリ等が入ったら、水道水でよいので流水で洗浄しましょう。打撲の場合は特にぼやけて見えたり、二重に見えたり、見え方に違和感があったり、痛む場合は必ず受診しましょう。経過観察をし、症状に変化があった場合も受診をしましょう。

## ●10月の保健行事

### ○秋の歯科健診があります。〈全学年対象〉 朝、歯磨きを！

10月6日（木）8時55分から3時間目まで、保健室で行います。

春の健康診断結果と比較、受診状況の確認をしつつ、現在の歯口の様子をみます。健診の結果、虫歯など受診が必要な場合は「健診結果のお知らせ」を配布します。

### ○貧血検査があります。〈1年生希望者対象〉

10月12日（水）13時30分から、保健室で行います。

検査は学活終了後、検査を希望しない生徒が下校した後に開始します。

検査は、採血検査です。採血後、止血するまで5分程度安静に過ごします。

体調に変化がなく、止血が確認できたら、下校となります。

思春期には、立ちくらみ、だるい、階段の昇降で息切れなど鉄欠乏症による貧血症状が見られることがあります。貧血は、十分な睡眠栄養で予防できることが多いものですが、体が大きく成長する時期には鉄分の供給が追いつかないこともあります、また貧血は気づきにくいこともあり検査を実施しています



# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



## ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出ている？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



教室の授業では、黒板を見たり、ノートをみたり、遠くと近くをみる作業が続くため目に負担は少ないですが、家などで学習や読書、タブレット端末を使用している作業は、近くをみる作業が続きます。作業が長時間になるときは、時々、遠くを見るなど、目を休めましょう。また、目を休ませる方法として、目を手で軽く覆い、遮断させる方法もお勧めです。

