

# 10月 保健だより

令和2年10月9日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

厳しい残暑がようやく終わり、朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」…と何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心や体をさまざまな面からうまくリフレッシュできるとよいですね。



## 目にやさしい過ごし方

10月10日は目の愛護デー。ふだんの生活を少し振り返って目の健康を守りましょう。

### 今月の保健目標 目にやさしい生活を しよう

#### 勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶ一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

#### 寝るときに

- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

## 目の健康

### しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ!

スタート

①	ば	②		
	し			
		ゴール	⑥	
⑤	が	⑦	⑧	
		④	よ	

ゴール

### クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○c○○○は厚みで目のピントを調節
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○。

クイズの答えは裏面へ

# ケガをする人が増えています！

2学期になって、ケガで保健室に来室する人が増えています。昨年の9月のケガでの来室者は23人でしたが、今年は9月のケガの来室者は46人でした。ケガの原因は様々ですが、場合によっては防止できるケガもあります。「よくケガするなあ」と感じている人は、自分の行動を振り返ってみましょう。

あなたの **ケガの原因** は？

当てはまることが多いのはどの項目？

- 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。
- 朝、起きるのがつらい。
- 時間がなくて、朝ご飯を食べられないことがよくある。
- からだが重く感じる。

この項目が多かった人は

## 睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。十分な睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして行動開始！

- 「人の話を聞いていない」とよく注意される。
- ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。
- 靴ひもがほどけていても気にしない。

この項目が多かった人は

## 注意不足

「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しよう！

- 運動中に足がつることが多い。
- スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。
- スポーツの後、肩やひじが痛くなることがある。
- 最後に爪を切ったのがいつか思い出せない。

この項目が多かった人は

## 準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに。

保健室来室者の中には、悪ふざけの延長でケガをしてしまったケースもあります。自分自身がケガをするのも痛くて辛いのに、友達にケガをさせてしまうのはもっと悲しいことです。「こんなことをしてしまったらケガをしまうのでは？」という危機意識を一人一人が持つことも、ケガの防止につながると思います。



しりとりクロスの答え

①まばたき ②きゅうけい ③いりょう ④ういるす ⑤すいしょうたい ⑥いろ ⑦ろうがん