

ほけんだより

10月

令和5年10月11日

練馬区立上石神井中学校

保健室

10月13日は「サツマイモの日」サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九十四=十三とした・・・等の説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、たくさん食べましょう。

また1年生は、10月24日の校外学習で川越に行きますね。機会があれば、ぜひ、本場のサツマイモを味わって来てください。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

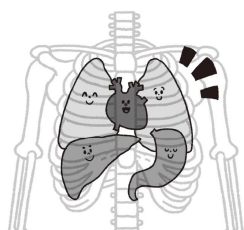


※参照：日本眼科医会ホームページ

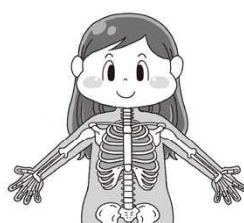


10月8日を漢数字にした「十月八日」の「十」と「八」がホネの「ホ」の字の組み合わせに見えることと、10月の第2月曜日に国民の祝日として制定されているスポーツの日を前に骨と関節の健康を促す意味も込めて、日本整形外科学会が10月8日に記念日を制定しています。

骨の役割



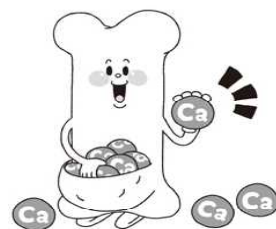
臓器を守る



体を支える



体を動かす



カルシウムを蓄える

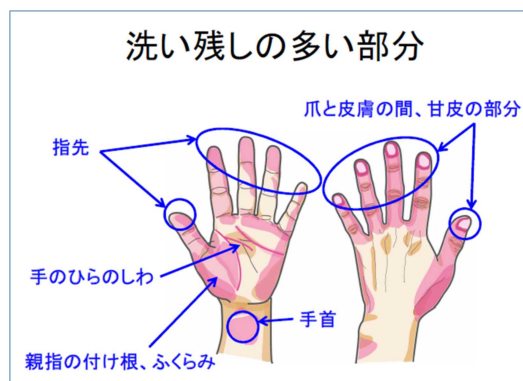


手洗いは、誰にでもできる衛生のいちばんシンプルな、でも実はとても大切な取り組みです。途上国の子どもたちも、日本の子どもたちも、世界みんなが一緒になって、手を洗うということを通して、世界が一つになる。それが、10月15日の世界手洗いの日です。

正しい手洗い

汚れやばい菌は、手のあちこちにつきます。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかりと洗うことが大切です。手洗いで洗わなくてはいけないのは、次の6カ所です。手のひら、爪、親指の付け根、手の甲、指と指の間、手首。洗わなくてはいけないすべての部位を正しくしっかり洗うには、約20秒かかると言われています。

家に帰った時、トイレの後、遊んだ後、休み時間、食事をする前には、石鹸で手を洗いましょう。そして、清潔なハンカチで拭きましょう。



学校保健委員会

9月14日に学校保健委員会を開催しました。健康診断の結果については、受診が必要なのにしていない生徒が多くいることが課題であるわかりました。また、保護者にお便りが届いていない場合もあるので、HPに掲載し、担任から受診するように促したりする、などの意見が出されました。また、11年前と今年度の上石神井中学校の保健の比較については、11年前より体格は良くなっている、保健室利用者については、11年前は外科的な症状が多かったが、現在は内科的症状が多くなっている等がわかりました。

