

# 保健だより

令和3年10月9日～10月号～

練馬区立北町中学校 保健室



運動会、暑さや雨などで練習も思うよういかず、また、応援も声援を抑え拍手で、整列も競技も距離をとるなど感染対策をとりながらでしたが、ひたむきに取り組んでいました。運動会で培った力を今後の学校生活に発揮してほしいと思います。日々、少しずつ気温が下がっていきます。体調管理をしっかりと!

## ●目を大切に! 10月10日は目の愛護デーです!

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 スマホ、タブレット</p> <p>テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。 (せめて30cm)</p> <p>1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう!</p>	<p>メガネ・コンタクトレンズ" 度は合っていますか?"</p> <p>度の合わないレンズを使っていると ピントを合わせようと、目の周囲の 筋肉に負担がかかり、疲れ目の 原因となります。</p> <p>コンタクトレンズを使っている 人は、その使い方、洗浄、保存 など特に正確なケアを心がけま しょう。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは 部屋の照明をきちんとつけて明るくし、 その上で、手の影ができない方向から スタンドをつけるようにしましょう。ツケヨー</p> <p>鉛筆の芯はBくらいの 濃くて読みやすいものが オススメだよ!</p>	<p>積極的に休息を</p> <p>情報の約85%は目から入ると言われています。 普通に生活をしているだけでも知らず知らずの うちに目を酷使しているものなのです。</p> <p>意識して積極的に目をリラックスさせてあげる ように心がけてみてください</p>

### ●目の健康のために、近視予防のための“提案”

令和2年度の学校保健統計調査によると1.0未満の人の割合は、小学生で37.52%、中学生で58.29%、高校生で63.17%、小中学生については、今までで一番厳しい結果だったそうです。

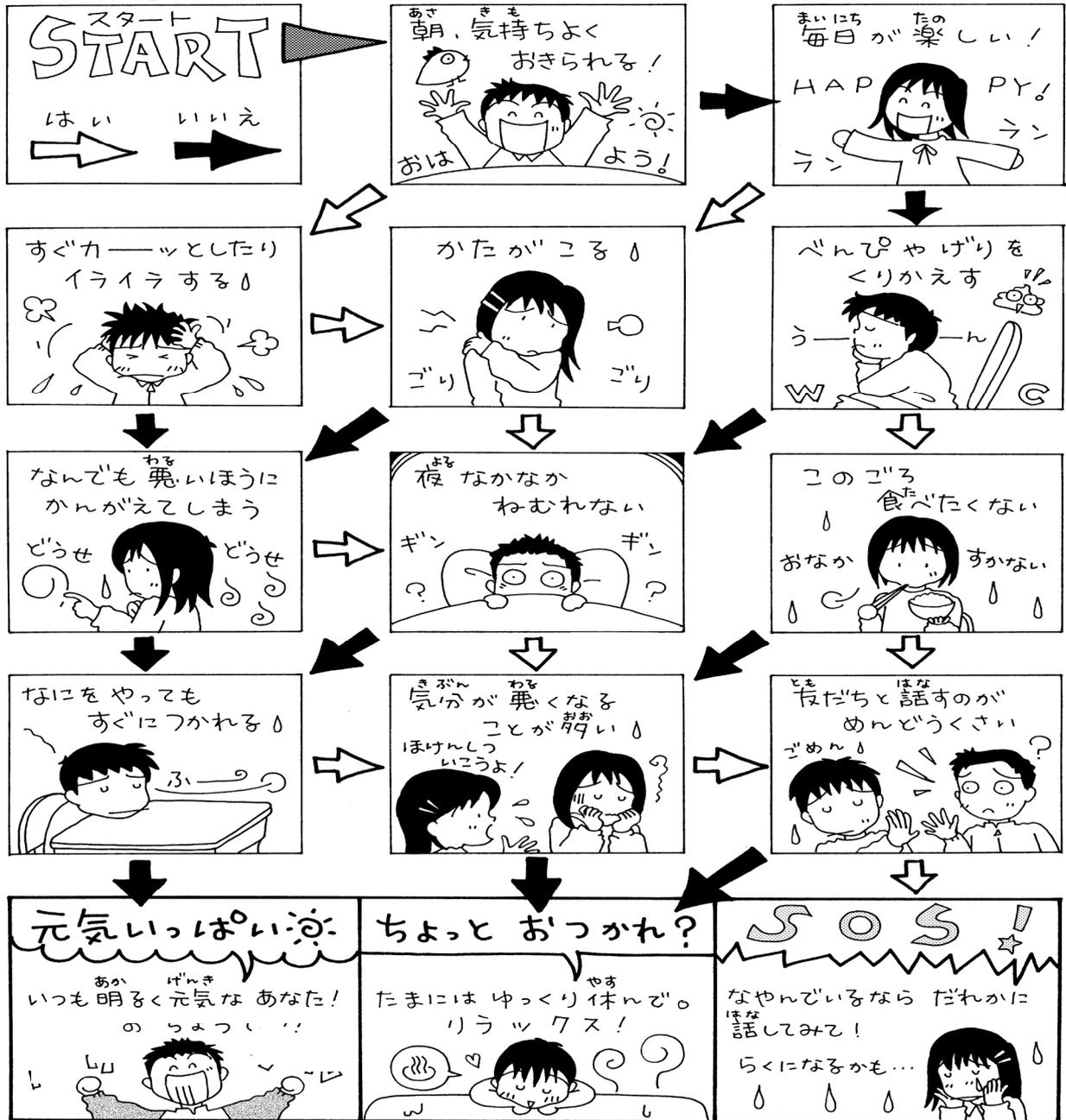
➡ 近くで物を見る作業では20分に1回20秒ほど遠く(約6M先)を眺めてみましょう。

学校の授業は黒板とノート等手元を交互にみるためあまり問題はないですが、家で学習、読書、スマホやタブレットでの作業は近くを見続け、視線を遠くにそらすことがほとんどありません。

近くをみる作業の時は、少し遠くに視線をそらすだけでも効果があるはずです。試してみてください。

みなさんの  
心げんき!?

# ストレス度チェック!!



…ほっとする時間も大切にしてください。時には、スマホも閉じてみて…

## ●10月の保健行事

貧血検査 10月27日(水)13:30~5時間目 1年生希望者対象  
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  
予防できることか多いものですが、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

