

ほけんだより 10月

令和4年10月28日
光が丘第二中学校
保健室 10月号

10月に入り寒暖差の激しい日が続いています。最近は寒い日が続き、体調を崩してしまう人もいたのではないのでしょうか。これからさらに気温が下がっていきます。衣服での調節を行っていきましょう。そして、いよいよ来週は合唱コンクール本番です。引き続き体調を整え、万全の状態を当日を迎えられるようにしましょう！

大切な目を守るために

「10」を横にすると眉と目に見えることから、10月10日は目の愛護デー、そして、10月は目の愛護月間といわれています。10月は目の健康について特集します。

メディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）使う時は…

少しなら、ストレス発散にもなり、とても便利で楽しいものですが、長時間やりすぎると目や体が疲れてしまい健康や普段の生活に悪影響があります。例えば、目が悪くなったり、姿勢が悪くなったり、ゲームがやめられなくなったり、画面から出る光によって眠れなくなり、睡眠不足にも繋がります。

夜眠れなくて授業中寝てしまったり、勉強に集中できなくなったり、テストの点が下がってしまったり…そうならないためにも使う時間を決め、休憩を挟みながら目の体操をしたり、「メディアコントロール」をすることが大切です。

素敵な目、大切にしましょう♪



目の健康にも

カゼ対策にも

大切なのは…



寝る前にスマホを使っていますか？

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。

- 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

引き続き
感染症対策

これからコロナだけでなくインフルエンザも流行する危険性があります。密閉空間は感染リスクが高まるため、教室の換気にご協力をお願いします！寒い日は、衣服での調節を！

保健室に、養護教諭を目指す大学生が来てくれています♪



光が丘第二中学校のみなさん、初めまして。毎週水曜日に保健室のボランティアとしてお世話になります。

私が中学生のときは、吹奏楽部に所属して、トランペットを吹いていました。

音楽が好きなので、合唱コンクールに向けて練習するみなさんの歌声を聞けるのが嬉しいです(^_^)週に一回という短い時間ではありますが、みなさんと色んなお話ができたらいいなと思っています。気軽に声をかけてくれると嬉しいです♡これからよろしくお願ひします。

今回の目の健康についても記事を書いてくれました！これから毎月ほけんだよりに登場するかも…？そして、毎週水曜日は昼休みまでいらっしやる予定なので、ぜひ積極的に声を掛けてくださいね！