

# 10月

# 保健だより



令和元年10月10日（木） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 8

最近、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。放課後練習も始まり、文化発表会に向けて、準備が進んでいます。秋は、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」といわれるように、何をするにも快適な季節です。もちろん「食欲の秋」、いろいろな食べ物がおいしい季節でもあります。夏の暑さで疲れた心と体をうまくリフレッシュしていきたいですね。

また、日によって気温の差が大きくなることがあります。来週には衣替えで冬服になりますが、衣服で調節することも心がけましょう。例年より早く、インフルエンザの流行も始まっています。体調を崩さないよう、自己管理していきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーと言われています。なぜ10月10日なのか知っていますか？「10」「10」を横にすると人の顔の目とまゆ毛に見えるからだそうです。目は毎日、皆さんがいろいろなものを見たり学んだりするために働いています。皆さんは目にいい生活を送っていますか？

勉強をするときや本を読むとき、部屋は暗くありませんか？部屋の電気や机のライトなどをつけて明るくしましょう。



寝転がって本を読むとどうしても本が目に近い状態になります。本が目に近い状態で読むと目の筋肉が疲れてしまいます。きちんと座った状態で、目と本の距離は30cmくらいあけて読みましょう。



長時間ゲームを続けていませんか？長時間ゲームをすると、画面の動きに目を合わせて動かすことで目が疲れ、まばたきが減ったりして目に負担がかかります。ゲームをするときは、1時間に10～15分くらいの休憩をとって、目を休ませましょう。



睡眠が皆さんの心や体の成長を助けたり、一日の疲れをとったりするために大切なように、目も休ませることが大切です。早い時間に寝て、目を休ませましょう。



# 目の健康をチェックしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意!

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



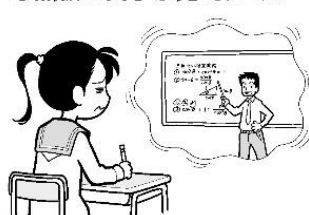
●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



## 睡眠の役割

脳や体を休息させて、  
疲れをとる

成長ホルモンが  
分泌され、骨や筋肉を  
成長させる

情報・記憶の整理や  
定着が行われる



免疫力を高めたり、  
傷ついた細胞を修復  
したりする

様々な役割をしている大切な睡眠。皆さんは十分な睡眠をとれていますか？

保健室に来室する生徒の中には、睡眠不足から体調を崩している人もいます。夜更かして、睡眠不足…とならないよう、十分な睡眠を心がけましょう。



## 10月の保健行事予定

◆10月23日(水) 貧血検査 1年生希望者  
貧血症状の早期発見、対処や予防をするために行います。