

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年10月4日

10月に入り、朝晩の気温がグッと下がってきました。1日の中の気温差が激しい日は、衣服を上手に使って調節しましょう。

また、秋は「〇〇の秋」とよく言われますが、何をするにも気持ちの良い季節でもあります。それぞれの秋を楽しんで生活してほしいと思います。



10月の保健目標

目を大切にしよう！

全国の中学生 → 40.5%

八坂中学校 → 48.1%

これは何の数値でしょうか？

この数値は、視力が1.0以上（裸眼視力）の生徒の割合です。学年別に見ると・・・

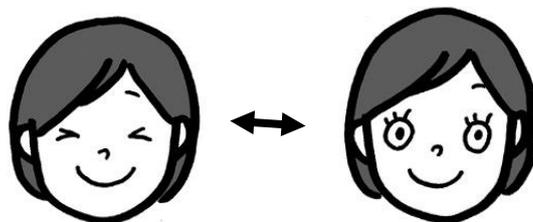
	全国（令和2年度）	本校（令和3年度）
1年	42.9%	56.3%
2年	39.4%	57.9%
3年	37.9%	30.2%
全学年	40.5%	48.1%

全国平均と比べて、1・2年生は視力が1.0以上の人が多く、3年生は1.0以上の人が少ないことがわかります。視力の低下を防ぐには、目のレンズを調節する筋肉を柔らかくしておくことが大切です。そのために、目の体操を日々の生活の中に少しでも取り入れていくことが効果的です。

また、パソコンやスマホ、ゲームのし過ぎから、まばたきが減り、ドライアイになったり、IT眼症（ピントが合いづらい・目が重い・目がちらつく）などの症状が出ることもあります。画面から30cm以上離す、20分に1回は20秒以上目を離すなど、目を思いやる時間を作るようにしましょう。

～すぐにできる目の体操～

- ①目を強く閉じてパツと開く。
 - ②視線を上下左右に動かす。
- これだけでも効果はあります！



ドライアイ



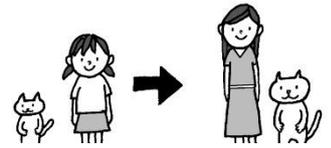
チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> めやにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |

●参考：日本眼科学会ホームページ (http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp)

<<<<<<10月29日(金)に貧血検査があります!>>>>>

- 1 対象者・時間 1年生の希望者 10月29日(金) 13:30~
- 2 場所・順序 保健室にて実施 1-1 希望者→1-2 希望者の順に。
教室で上着を脱ぎ、両腕の袖を肘までまくる。
保健室の前に出席番号順に並び、注意事項を聞き、採血する。



貧血 Q&A

Q 貧血ってどんなこと?

A 赤血球が減少し、細胞が酸欠状態になること

貧血とは、全身の細胞に酸素を運び働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が不足している状態です。貧血になると、めまいがしたり疲れやすかったり、肌がかさかさしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。



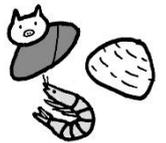
Q 貧血になりやすい人は?

A 成長期の子供 特に女子は注意が必要

9~18歳頃の子供は、身長が伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事や無理なダイエットをしたりすると血液中の鉄分が不足し、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど大人の体に変化する時期なので注意が必要です。

Q 貧血に良い食べ物は?

A レバーや魚介類、豆類、海藻など鉄分の多い食べ物です。



(100g 中に含まれる鉄分の量)

- 豚のレバー・・・13mg
- 凍り豆腐・・・6.8mg
- 干しエビ・・・15.1mg
- きなこ・・・9.2g
- ひじき・・・15.1mg

*****歯科巡回指導(1年生)があります*****

9月に予定していた、1年生を対象にした歯科巡回指導ですが、10月13日に延期となりました。

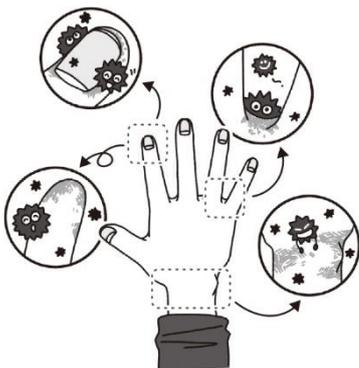
石神井保健相談所より歯科衛生士の小谷さん、北野さんをお招きして、歯や口の健康について学ぶと共に効果的なブラッシングについてお話をさせていただきます。

コロナ感染症の予防の為、実際に歯磨きの実習はできませんが、歯や口の健康について考え、日頃の歯磨きについて見直すきっかけにしてほしいと思います。



1 日時 10月13日(水) 3校時 1-1 4校時 1-2

2 場所 多目的室 3 持ち物 筆記用具



洗い残しはありませんか?

10月15日は「世界手洗いの日」です。手洗いはコロナ感染症の予防の一つとして、習慣になっていることと思います。コロナ感染症予防に関する制限は徐々に解除される流れではありますが、自分の健康を、また、自分の周りにいる人の健康を守るために、手洗いはしっかりと継続していきましょう!また、ハンカチの持参も忘れずに・・・。

