

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5年10月2日



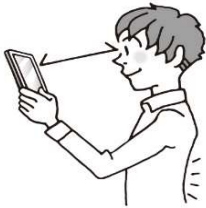
夏の暑さがようやく落ち着き、秋らしい空気を感じられるようになりました。

校内では文化発表会に向けた取り組みが始まっています。みんなで作り上げる行事を存分に楽しんでほしいと思います。練馬区内ではインフルエンザが猛威を振るっています。健康管理をしっかりと行いましょう。朝の健康観察も忘れずに続けていきましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう！

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。



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。



遠くを見て目を休める

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



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、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。



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、目が疲れたり、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。

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。



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。



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、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとろう

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。



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。



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。



△△△△10月20日（金）に貧血検査があります！△△△△

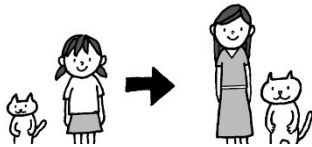
- 1 対象者・時間 1年生の希望者 10月20日（金）13：30～
- 2 場所・順序 保健室にて実施 1-1 希望者→1-2 希望者→1-3 希望者の順に教室で上着を脱ぎ、両腕の袖を肘までまくる。
保健室の前に出席番号順に並び、注意事項を聞き、採血する。

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」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ぶ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。

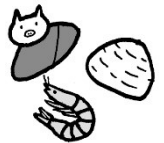


Q 貧血に良い食べ物は？

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）を実施しました！ ***

<感想の紹介>

9月14日（木）6校時に1年生を対象に歯科巡回指導を実施しました。暑い中、メモを取りながら講義を聞いている姿に中学生らしさを感じました。自宅用に歯垢染色剤とデンタルフロスをいただきました。普段の歯みがきについて見直す機会になればと思います。



甘い物を食べる時に、食べ方や時間帯を考えることでむし歯予防になることを知った。



歯ブラシの当て方や強さに気をつけて磨きたい。

～保健室より～

夏休みに「LGBTQ」に関する研修を受ける機会がありました。

『同性の人を好きになったり、生まれた時の性別に違和感を持つ人々は「LGBT」や「性的マイノリティ」などと呼ばれています。その他にも「男女どちらにも恋愛感情を抱かない」「自分自身の性は決められない」という人もいます。性のあり方は人それぞれです。』

（男女共同参画社会を共に考える「move」より）

保健室と図書室に「LGBTQ」に関する本を購入しました。「LGBTQって何だろう？」という人はもちろん、「聞いたことあるよ！」という人も、読んでほしいなと思います。

