

ほけんだより 10月

令和5年10月10日

北大路中学校保健室

北彩祭お疲れ様！！

朝晩涼しくなり、秋の気配が感じられるようになってきました。秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、どんな人にも楽しみが見つけれられる季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、体調管理をしっかりと行いましょう。



10月10日は目の愛護デー



目の愛護デーは、目の健康について考える日です。皆さんは目に優しい生活を送れていますか？学校では、1人に1台タブレットが普及され、授業で活用しています。また、中学生になって携帯電話を持たせてもらえたひともいることでしょう。そのような環境の中で過ごす皆さんの目は、とても疲れています。保健室では、「SNSやゲームに夢中になっていて何時間も電子端末を使用していた」「ついつい日付を越えても使用していて寝不足」「1DAYなのに1週間同じコンタクトを使用している」などを、よく耳にします。これでは、目の病気やその原因などに繋がってしまいます。目の愛護デーを機に、目の健康について考え、目に優しい生活を送りましょう。

目の健康のために…

- 前髪は切るかピンでとめる、上にあげるなど、目にかからないようにする。
- 読書や電子端末の利用は、明るいところとする。
- 時間を決めて使用する。(30分に1回は休憩し、20秒以上遠くを見る。)
- 睡眠1時間前には電子端末の使用をやめ、夜更かしをせずにゆっくり休む。
- 汚れた手で目を触らない、こすらない。
- 栄養バランスの良い食事を摂る。(ブルーベリーや緑黄色野菜、青魚がおすすめ！)
- 目から30cm以上距離をあげる。
- コンタクトは使用期限を守る。
- 背筋をのびし両足は地面につけて良い姿勢。

グーチョキパーで良い姿勢



◎学校保健委員会のお知らせ◎

*日時：12月19日（火）14：00～

開催日が近づいてきましたら、再度お知らせいたします。

学校保健委員会とは、「児童生徒の健康づくりを推進するための組織」です。委員は、教職員、児童生徒、保護者、学校医等で構成されます。お気軽にご参加ください。

今年度の学校保健委員会では、「子どもの心のサインに気づき、理解し、関わるためにできること」をテーマとして、精神科の先生にご講演をしていただきます。そこで事前に、アンケートを取らせていただき、有意義な学校保健委員会にしたいと思っております。是非、保護者の皆様にご協力をお願いいたします。

～9月・10月の、生徒会 保健委員会の活動を紹介します！～



← 9月!

ケガの手当てについて学び、掲示物を作成しました。
ひっくり返すと、手当て方法が見えるように、工夫しました♪
また、ケガをしないために自分たちにできることも考えました。

10月!

「目」についてポスターを作成し、各クラスで保健指導をしました!!

- ① 30分画面を見たら20分目を休めよう
遠くの景色を見ることで、目を休め、リフレッシュできます。
- ② 画面や本から30cm以上目を離そう
画面に近づきすぎると、目に負担がかかります。
- ③ 1日2時間は屋外で過ごそう
日光が視力低下の進行を抑制することがわかっています。屋外なら、日陰でも効果あります。

