

ほけんだより 10月

令和7年10月8日

北大路中学校保健室

夏休み前から力を入れて取り組んできた北彩祭が終わりました。

2学期が始まってからは、学級旗の作成や合唱の練習を一生懸命に取り組んでいましたね。当日はどのクラスも素晴らしい歌声で、とても感動しました。

10月に入り、秋らしく朝晩が冷え込むようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。大津市内で新型コロナが流行り始めていますし、全国的にはインフルエンザが流行期入りしました。体調管理を心がけて過ごしてください。

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？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」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。

～日常生活で気を付けたいこと～

・テレビははなれて見る、暗いところで本を読まない

暗い所では瞳孔が開きます。瞳孔が開いた状態で本などを読むと、ピントが合わさにくくなり、目に負担がかかります。

・タブレットやスマートフォンの使用はルールを決めて

画面を長時間見ること、視力低下に繋がります。「途中で目を休める時間を作る」「30 cm以上離してみる」「寝る前は見ない」などルールを決めましょう。

・十分な睡眠で目を休める

起きている間、目の周りにある複数の筋肉を使ってたくさんの情報を収集しています。体や脳だけでなく、十分に睡眠をとって目も休ませましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

みなさんは毎日手洗いでできていますか？ウイルスは生活環境の様々なところに付着しています。「帰宅した後」、「食事前」、「トイレ後」など手洗いをしっかりして予防しましょう。また手を洗った後にハンカチでしっかりと拭いていますか？水分が残った手は、空気中の殺菌やウイルスが付着しやすい状態です。また、水分は雑菌を繁殖しやすい環境のため、拭き取ることで菌の増殖を防ぎます。ハンカチを使う習慣をつけましょう。

気温差に気をつけよう

制服の寒さ対策はしっかりできていますか？「寒い」「お腹が痛い」と言い保健室に来る人が多くいます。湯たんぽなどを貸し出し温めてもらってはいますが、カッターシャツ 1 枚の人もいるので、服装で調節するよう話をしています。

寒さの対策は下着の着方が重要です。一番下には体に程よくフィットする暖かめの下着を着て、その上にシャツや上着を重ねて着てください。そうすることで下着や服の間に空気の層が作られ、体を温めてくれます。その日の気温を天気予報などで確認し、それに応じて服装の工夫をしてほしいと思います。

冷えやすい人や冷えによりお腹が痛くなりやすい人は、保温のための工夫(カイロやブランケットなど)もお願いします。

正しいダイエットって？

最近「痩せたい」という声を時々耳にします。しかし、いわゆるダイエットのために食事を抜いたり、極端に食べる量を減らしたりすることはとても危険です。

成長期の中学生にとって、食事から摂る栄養は非常に大切なもので、骨や筋肉をしっかりと育てるために欠かせません。無理なダイエットは体調不良や集中力の低下につながり、勉強や部活動のパフォーマンスにも影響します。

テレビやSNSで見かける細身のアイドルたちに憧れる気持ちからダイエットを考える人もいます。しかし、アイドルたちは細身のスタイルを維持しても病気にならないように特別な栄養士やトレーナーが付いていますので、一般人の私たちには真似ができません。

今の自分が太っているのか気になる人は「ローレル指数」を参考にしてみてください。ローレル指数は小中学生の発達をみるために使われる指数です。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^3 \times 10$$

判定の目安

- ・ 99 以下：痩せすぎ
- ・ 100～114：やや痩せている
- ・ 115～144：標準
- ・ 145～159：やや太り気味
- ・ 160 以上：太りすぎ

ちなみに高校生以上は「BMI」がよく使われます。

$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)}^2\}$ で求められ、18.5～25 が標準とされます。中学生の皆さんは数値に一喜一憂するのではなく、バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を大切にしてください。正しい知識で健康な体を目指しましょう。