

ほけんだより 10月号



令和3年10月
大阪市立新東淀中学校

長かった夏も終わりいよいよ秋本番です。涼しい風が吹き過ごししやすい日が多くなりましたね。しかし1日の寒暖差が大きいこの時期は体調を崩しやすいのでみなさんしっかり体調管理を心がけてくださいね。

さて、先月は養護実習として末續先生が保健室に来てくださり、2年生のみなさんには毎朝「正しい姿勢」についての保健指導をしてくださいました。運動や勉強をするときに正しい姿勢を意識することの大切さに気付けたと思います。姿勢が悪いと勉強に集中できないだけでなく、運動をするときも姿勢が悪いとケガをしやすくなります。

勉強の秋、スポーツの秋…正しい姿勢に気を付けながら充実した秋を過ごしてください。



末續先生オリジナルのTシャツで内臓の位置や働きを
わかりやすく学ぶことができました！！



あくまでも目安です
自分の体調にあった
服装をしましょう

～夏から秋へ衣替え～

校内でもブレザーを着用する人が増え、服装でも季節の変わりを感じます。

秋は昼夜の気温差が大きな時期です。特に天気が良く日中の気温が高い日はその分、夜との温度差が大きく開きます。また、雨の日は昼間でも20℃を超えないことも多いです。

季節の変わり目で風邪を引きやすいこの時期、体調管理はもちろん自分の体調に合わせた服装選びで体温調節をしてください。

気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半袖
25～20℃	長袖シャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウン、マフラー



保健室から

ひとこと



9月に入ってからケガで保健室に来る生徒が増えています。小さなケガだけでなく、病院を受診しなければならない大きなケガをした人も多かったです。運動をする前には必ず準備体操をしっかりと行い体をほぐしてくださいね。

また、意外と多いのが爪のケガです。爪が長いまま運動をして割れたりすることの無いよう普段から整えておきましょう。

10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーについて、実習生の末續先生が
ぼけんだよりを作成してくれました。

テレビやパソコン、スマートフォン、ゲームなどが身近にある生活を過ごしています。何気なく使っている目ですが目は見るという働きをしているので目が病気になってしまったら怖いですね。そのため目の健康について学び自分たちの目を守りましょう。なぜ、10月10日が目の愛護デーかというと10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ10月10日が「目の愛護デー」となりました。



◎疲れ目とは...

疲れ目は目の乾燥や充血を引き起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力の低下の原因にもなります。長時間スマートフォンやテレビの画面を見たり、ゲームをしている時のほか、強い日差しを浴びた時や睡眠不足の時、悪い姿勢で勉強や読書をした時にも起こります。目は起きている間ずっと働いてくれているので使ったら休ませることも忘れずにしましょう！！

その症状が疲れ目のサイン

- ・よく頭が痛くなる
- ・肩こりがひどい
- ・目が赤くなりやすい
- ・目が乾燥しやすい
- ・集中力がなくなった

目に優しい生活の見直し

環境

- ・照明器具の光が直接目に入らないようにする
- ・勉強中は部屋の照明をきちんと明るくする
- ・青白い光ではなく、赤っぽいオレンジがかった暖かみのある照明をつける

生活

- ・目とスマホとの距離は30cm以上
- ・連続使用時間は60～90分
- ・60～90分ごとに10分の休憩を挟もう
- ・休憩中は2m程度遠くを見よう
- ・積極的にまばたきをし、目薬を活用しよう
- ・しっかりと睡眠時間をとろう

食べ物

ビタミンA→目の細胞や粘膜の新陳代謝の維持

レバー、にんじん、ほうれん草



ビタミンC→水晶体の透明度を保ち、白内障を予防

キウイ、ピーマン、グリーンピース



ビタミンB群→疲れ目の回復、視力低下の予防

うなぎ、海苔、いわし



ビタミンE→目の血液循環を良くする

アーモンド、落花生



働き疲れの目をしっかり休めてあげましょう！