

保健だより 10月

9月の終わりごろから少しずつ涼しく感じる時間帯も出てきましたね。文化発表会も終わりみなさん体調はどうですか？

秋になると空気の乾燥や寒暖差が気になってきます。水筒は必ず学校へ持ってきて水分補給しましょう。また、衣服を上手に使って体温を調節しましょう。

☆免疫力アップの生活習慣:「体育大会にむけて」☆

今月は体育大会に向けての生活習慣について考えましょう。

○ウォーミングアップとクールダウン

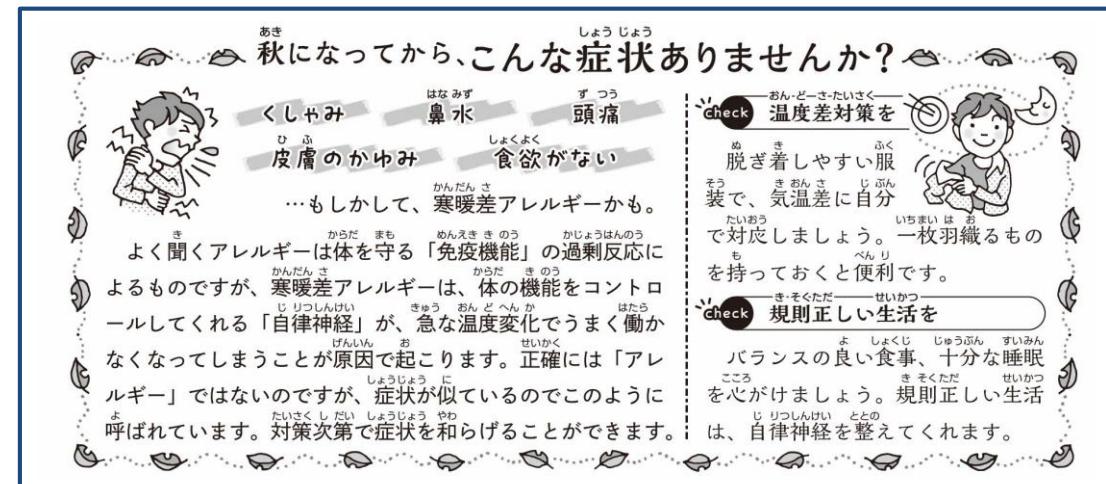
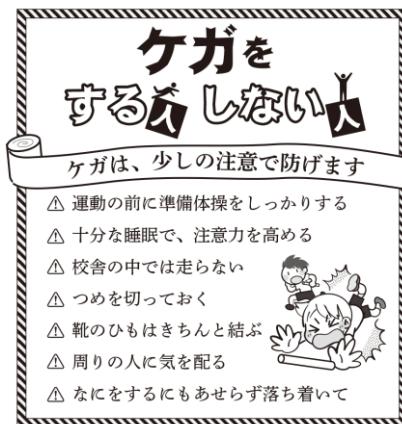
ウォーミングアップは強張った筋肉をあたためて、動きをよくすることと可動域が広がるのでケガの防止にもなります。日ごろから準備運動をしっかり取り入れましょう。

クールダウンは疲労軽減に必要。運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。

お風呂上りは体があたたまっているのでゆっくりストレッチして筋肉を伸ばしましょう。

○睡眠について

これから体育大会の練習が始まります。体力の回復や筋肉の補修、集中力を高めるために睡眠をとりましょう。



2025年10月3日
大阪市立三稟中学校
保健室



10月10日は目の愛護デー

読書が好きな人、ゲームやスマートフォンをよく見る人は目が疲れていないか下の表でチェックしてみましょう。またコンタクトレンズを使っている人はルールを守っているか振り返ってみましょう。

ドライアイから目を守る!

Q. ドライアイってなに?

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

Q. ドライアイになるとどうなるの?

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起ります。

Q. 自分でもチェックできる?

A. 目にいろいろな不快感があります。

□ 目が乾いた感じがする	□ 目が痛い	□ 目がかゆい
□ 目が疲れる	□ 目が赤い	□ 光を見るとまぶしい
□ もののかすんで見える	□ 目が重たい感じがする	□ 目がごろごろする
□ 目に不快感がある	□ 涙がでる	□ めやにがぐる

【チェックの結果】
10秒間
瞬きをせずに
いられますか?

Q. 予防のためにはどうするの?

A. スマホやゲームを長時間続ける
ままたきの回数を意識して増やす
ときどき遠くを見て
じゅうぶん睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う!

Q. コンタクトレンズは危険なの?

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルを起こすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

Q. 最低限のルールって?

A. ① 決められた交換の期限を守る
自覚症状がなくとも、知らない間に目に障害が起っていることもあります。それが目のトラブルのもとに。

② 1日の装用時間を守る
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③ 異常を感じたらすぐ眼科へ
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

Q. してはいけないことって、どんなこと?

A. 汚れた手でレンズケースを汚れたまま友だちのレンズを借りる
つけたまま寝る

その不調はつかれ目のサインです!

目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

☆こころの健康…マザー・テレサより☆

ありのままの自分を受け入れることができれば、
どんな悪口もあなたを傷つけることができないし、
どんな称賛もあなたを思い上がらせることができません。

