

10月のほけんだより

令和4年10月3日 銚田市立旭中学校 保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのもぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

日中は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。体調を崩さないよう気を付けてください。衣服で体温調節をしたり、疲れをためないように規則正しい生活を心がけたりしましょう。

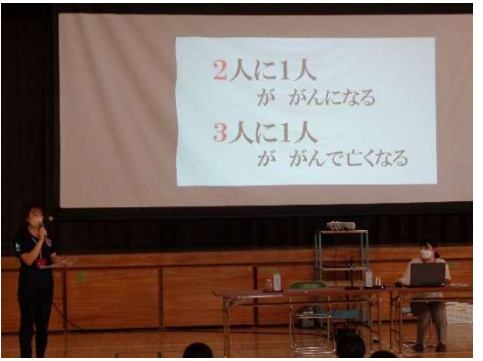


10月の保健安全目標

- 保健目標 … 目を大切にしよう
- 安全目標 … 安全な行動を心がけよう



9月28日(火) がん教育講演会を開催しました(2学年)



講師 銚田保健センター 関谷 知子 さん 星野 斐野 さん

がんの基礎知識や、規則正しい生活、検診での早期発見、早期治療の大切さ等を教えていただきました。がんについて考える貴重な時間となりました。



がんが発見される大きくなるには、だいたい10年くらいかかり、その大きくなると、1, 2年で2倍の大きさになってしまうことがわかりました。もしがんになってしまっても早く見つけるために、大人になったら、定期健診を受けたいと思いました。

2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなることに驚きました。がんになる確率を少しでも低くするために、適度な運動をする、バランスのとれた食事をする、早寝早起きなど、今の自分にできることを心がけて生活したいと思いました。

がんは全身どこにでもできる可能性があり、がんの種類によって症状や治療法も異なることを知りました。がんについて詳しく知ることができました。

がんになったら死んでしまうと思っていたけれど、早期に発見すれば治る確率も上がることがわかりました。

テキストにあった、「がんになってもならなくても、どんな人でも死ぬ確率は100%」を読んで、大切なのはいつか終わる限りある時間の中で、いかに自分らしく満足がいくように生きるかということだと思いました。

今日教えていただいたことを、家族にも伝え、健康な生活を家族で心がけていこうと思いました。



小さいけれど大切な目。まわりにあるものを確認したり色を感じたり、毎日を楽しむすすために目はとても大切なものです。疲れているときに体を休めるように、目にも休養が必要です。一度落ちた視力はなかなか戻りません。目を休めて大切な目をしっかり守りましょう。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出ている？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は 50cmを目安に。こまめな休憩も。

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には スマホやゲーム機から 離れよう。

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は 眠れるように 早めに寝よう。

自分の利き目を調べてみよう

手に利き手があるように、目にも利き目があります。あなたの利き目はどっちかな？

1. 両目をあけて、遠くの木などの目印になるものを指さそう。
2. そのままの状態で片目だけで見たときに、指と目印との間がせまくなる方の目が利き目だよ。

