

保健だより 10月

令和5年10月2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。銚田市では、さつまいもが有名ですね。さつまいもには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミン C などの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみてはどうでしょうか。

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。衣服での体温調節を行い、疲れを溜めないように、規則正しい生活を心がけましょう。

また、インフルエンザやコロナウイルス感染症が全国的に流行しています。引き続きこまめな手洗い、咳エチケット、換気等の感染症対策をしましょう。



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



10月10日は目の愛護デー

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、毎日楽しくすご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。

10代でも老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。



スマホ老眼になってない?

- チェックしよう!
- 気付くとスマホを使っている
 - スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
 - 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
 - 夕方になると物が見えにくい
 - スマホの文字が読みづらい
 - 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の動きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働けなくなり、ピントを合わせにくくなります。

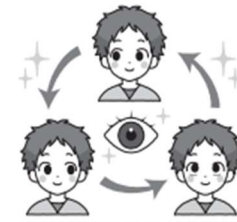


生活を

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめてリラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

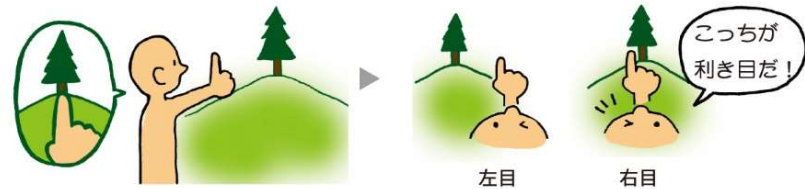
ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



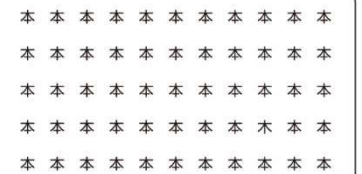
自分の利き目を調べてみよう

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?

- 両目をあけて、遠くの木などの目印
- 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。



クイズ 仲間外れはどこだ?



ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、学校に連絡をお願いします。(治癒証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間★ 学校保健安全法施行規則

インフルエンザ

- 発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症

- 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで。

感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症・手足口病 等

- 症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまで。

保護者のみなさまへ 生命(いのち)の安全教育について

こどもや若者が性犯罪・性暴力被害に遭う事案が後を絶たない現状から、国において「こども・若者の性被害防止のための緊急対策パッケージ」が策定されました。

本校では、生命(いのち)の安全教育について、学級活動及び講演会等で発達段階に応じた指導を行っております。保護者のみなさまにおかれましても、別紙資料をご一読いただき、子供の性暴力被害の根絶のため、御理解と御協力をお願いいたします。