ほけんだより

10月

鉾田市立大洋中学校
保健室
令和８年１０月１日

＊　毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

１０月に入り、少しずつ秋らしい気候になってきました。朝夕は涼しくても、日中はまだ暑く感じることがあり、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。毎日の疲れ、たまっていませんか？元気に過ごすためには、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動が大切です。自分の体調に目を向け、生活リズムを整えながら、秋の学校生活を元気に過ごしましょう。

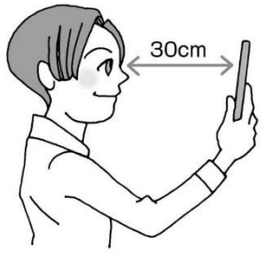
１０月の安全目標
交通ルールを理解し守ろう

１０月の保健目標
目の健康について考えよう



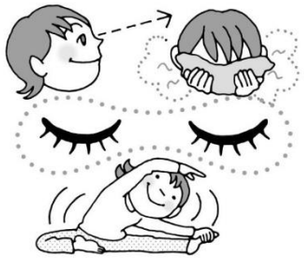
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

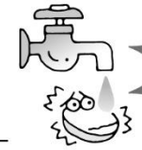
ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから
保存液がないから
――そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？



それ、ちょっと待って！

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。





10月17日から23日は 薬と健康の週間





飲む量を守る

飲む時間を守る





友だちの薬を飲まない

水かぬるま湯で飲む



～インフルエンザ、今年は早めの対策を！～

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。本校でも感染が広がり、学年閉鎖となりました。これからさらに感染が広がる可能性があります。



＊感染を広げないために＊
◇手洗い　◇換気　◇咳エチケット　◇十分な睡眠・休養　◇体調が悪いときは無理をしない

＊ワクチンも予防方法の一つ＊
インフルエンザワクチンには、発病や重症化を防ぐ効果があります。接種してから免疫がつくまでには、およそ２週間かかるとされています。接種を希望する場合は、体調や接種時期などについて、保護者の方と相談し、医療機関に確認して受けましょう。
※ワクチンを接種していても、インフルエンザにかかることがあります。基本的な感染対策も続けましょう。

裏面は「救急救命講習会（２年生）」、「コンディション管理」についての特集です。

10月の予定

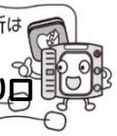
◎ １０月の視力検査
対象：視力検査の結果（４月実施）視力 1.0 未満（B 以下）
　　かつ眼科への受診が済んでいない人・希望者
持ち物：眼鏡・コンタクトレンズ（使用している人）

※　すでに受診が済んでいる人は受診結果報告書の提出をよろしくお願いします。



救急救命講習会を行いました

AEDの設置場所は
① 職員玄関
② 体育館入り口



９月４日（金）に鉾田消防署大洋出張所の方と鉾田市女性消防団の方をお招きし、「救急救命講習」を実施しました。

講習会では、心肺蘇生の流れや心停止とはどのような状態なのかを知り、「あっぱくん」を用いた胸骨圧迫のやり方や AED の使用方法について学びました。心停止は**「いつでも どこでも だれにでも」**起こり得ることです。いざというときに、ためらわず勇気をもって行動できるようにしていきましょう。<u>あなたの知識と勇気で救える命があります。</u>













胸骨圧迫のポイント

- 胸の真ん中（胸骨下半分）を押す。
- 胸が約 5cm（単三電池の長さ）沈み込むように強く速く圧迫を繰り返す。
- 1 分間に 100～120 回のテンポで胸骨圧迫を行う。
- 胸骨圧迫は可能な限り中断せずに、絶え間なく行う。

～生徒からの感想(一部抜粋)～

- 今回の講習を受けて胸骨圧迫や AED の大切さについてよくわかりました。５㎝くらいと聞いて、思っていたより強く押すことに驚きました。もし目の前で人が倒れていたら、今回の講習で覚えたことをしっかり思い出し、行動に移したいです。
- 胸骨圧迫は、５㎝くらい沈み込むような強さで、１分間に行う回数も多くて一人でやるには大変だと思った。救急車が来るまで周りの人と協力することが大切だと思った。
- 思っていたよりも体重をかけないといけないことに驚いた。
- もし倒れている人がいたら、すぐに駆け付けて助けようと思いました。
- 少しの時間でも心臓マッサージや AED で電気ショックをすることで、倒れた人の生きられる確率が上がることが分かった。見かけたときにすぐ実践できるような人になりたいと思った。
- 心臓マッサージの難しさを知った。
- 最善を尽くしても、心肺停止の状態の人に 30%くらいしか血液を循環させることができないことに驚いた。AED は一度心臓を止めてから(リセットする)再び動かすことを試みる機器だと知った。
- ＡＥＤの使い方や、一人だけでは助けることが難しいため、協力が大事だと思った。
- もしそのような場面があったら、救急車が来るまでに胸骨圧迫をしたいと思った。
- 急に人が倒れて心臓が止まってしまった時は冷静に行動したいと思った。
- 心臓マッサージは思っていたよりもリズムが早いことが分かった。いざとなったときに対応できるようにやり方をしっかり覚えておきたい。





スポーツをがんばりたいなら

めざせ！コンディション管理のプロ

がむしゃらに練習すれば強くなれると思っていませんか？　本当に強い選手は、自分の体をよく知って、大切にしています。スポーツをがんばりたい人にこそ、知っておいてほしいことがあります。

CHECK あなたはできてる？ セルフチェック

※○（3点）・△（1点）・×（0点）

ケア	睡眠	栄養
（　）ストレッチをしっかり行っている	（　）寝る前はスマホを見ないようにしている	（　）毎日３食、欠かさず食べている
（　）痛みがあったら早めに対処する	（　）朝すっきり起きられている	（　）鉄分・ビタミンC・タンパク質などを意識してとっている
（　）オーバートレーニングにならないよう調整している	（　）翌日に疲れが残ることはない	（　）こまめに水分補給している
計　　点／9点	計　　点／9点	計　　点／9点

▼▼ 点数が低いところがあったら要注意。それぞれのアドバイスを読んでみてくださいね。 ▼▼

ケア × スポーツ 回復



休養のバランスの最適解を探れ！

筋肉は、トレーニングで壊れた後、回復することで強くなります。２つの休養を覚えておきましょう。

▶アクティブレスト（動いて回復）

軽くウォーキングやストレッチを行い、血流を良くして溜まった疲労物質を外に出す。筋肉痛を軽くし、メンタルも整いやすい

▶パッシブレスト（静かに回復）

安静にして体をしっかり休め、傷ついた組織を修復する。例 睡眠や入浴、マッサージなど

POINT



「筋肉をよく使ったな」という疲労ならアクティブレスト、体調不良時や極度の疲労はパッシブレスト。最適なバランスを探ってみましょう。痛みや違和感があるときは早めのケアを。

睡眠 × スポーツ スマホ



睡眠は時間と質の両方がMUST

スマホを寝る直前まで見ていると、脳で覚醒を促すホルモンが分泌されて寝つきが悪くなり、睡眠の質も下がります。

スマホで睡眠が不足すると…

- ケガや疲れの回復を妨げる
- 脳の疲れが取れないので判断力が鈍る

➡ 競技中のミスや、それによる大ケガなどの危険が高まる

POINT



寝る１時間前はリラックスタイムに。スマホやタブレットといった光（ブルーライト）を発するデジタル機器は置いて、読書や音楽などを楽しむのがおすすめです。

栄養 × スポーツ 貧血



貧血はパフォーマンスにも影響大

スポーツをする人は、トレーニングなどで鉄分が壊れやすく、汗からも失われがち。つまり鉄分が足りなくなりやすく、貧血の危険が高いのです。

貧血だとどうなる？

- 鉄分は血液の成分のヘモグロビンに含まれ、全身に酸素を運搬する役目を担う
- 運動する際のエネルギーを生むには酸素が必要

➡ 貧血（鉄分不足）になるとパフォーマンスがDOWN

POINT



鉄分だけでなく、吸収を高めるビタミンCや、ヘモグロビンの材料になるタンパク質も大切。血液をさらさらにして酸素を運搬しやすくするためにも、こまめな水分補給を。