

保健だより

令和3年9月30日
中野区立明和中学校
保健室
No.8



朝晩はだいぶ涼しく秋らしい季節になってきました。とはいえ、まだ夏のように暑い日があったり、日によって気温が変化するなど季節の変わり目は体調を崩しがちです。規則正しい生活で免疫力を高め、体調管理をしていきましょう。

夏休み明け、学校が再開し新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配されましたが、みなさんがしっかりと健康管理や対策を行ってくださっているおかげで、校内では流行することなく過ごすことができています。しかし、世界的にも感染状況はまだまだ安心できるものではありません。引き続き対策を行って、自分とそして大切な仲間や家族の健康を守りましょう。

10月の保健目標

目の健康について考えよう!

疲れ目にせようなら

こんな目の不調はありませんか?

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

←このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。



ぬくぬく



目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

※やけどをしないように蒸しタオルの温度には十分注意しましょう(手で触れるくらいの温度で)。

ゆるゆる



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。時々遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

ばちばち



スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも…。意識してまばたきを増やしましょう。

すやすや



目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげましょう。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

飲み薬などの薬は私たちが病気やケガを治し、元気になるためのサポートをしてくれるものです。しかし、間違った使い方をする、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示(または添付された説明書)を守って、正しく使うことが大切です。



薬はルールを守って飲みましょう



水かぬるま湯で飲む



飲む量を守る



決められた時間に飲む



友だちにあげたりもらったりしない



正しく保管する

感染症について考えよう！学習会

健康観察表を週に2回以上忘れてしまった人を対象に、感染症対策への意識を高めてもらうことを目的として、「感染症について考えよう！学習会」を開催しました。

【参加者の感想】

- ・コロナを広げないために自分ができることをよく知ることができました。予防の大切さを知ることができました。
- ・感染症がどのようにして起こるのかを理解することができた。今後も気を付けていきたい。

感染症に感染しないためにも、感染症を広げないためにも、健康観察をして自分の健康状態を把握することはとても重要です。

しっかりと健康観察をしていきましょう。



保健室のつぶやき



東京オリンピック、パラリンピックをテレビで観戦した人も多いと思います。みなさんは何が一番印象に残っていますか？私はBMXがおもしろくて、見入ってしまいました。そして、「やってみたい！！」と家族に話したら、全力で止められました・・・。「絶対ムリ！！」「ケガするよ」「簡単そうに見えるけど難しいんだよ！」と。

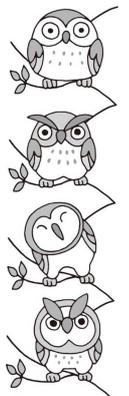
幼稚園の頃、急な坂道を自転車で下るときにブレーキをかけなかったらどうなるのかな？と無謀なチャレンジをして、結局転倒し大けがをしたことを思い出してしまいました。

もっと若かったら私もBMXにチャレンジしていたと思います（笑）。



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう！



(こたえ) 手前の自転車のかごにあるパンツの向き/左奥の女性の髪型/図書館の前の看板の大きさ/図書館の窓/右奥の木の枝の数/中央の自転車のサドルの高さ/中央の自転車のペダルの位置