

ほけんだより/10月

令和5年10月4日
佐世保市立福石中学校
保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。体を動かすことで、ますます元気に過ごせるし、気分もすっきりします。運動は苦手という人も、パソコンやゲームで過ごすことが多い人も、外に出て、思いきり体を動かしてみましょ。きっと楽しいですよ！



校舎内には歌声が響いています。今月20日体育館いっぱい心ひとつにまとまった各クラスのハーモニーを響かせてくださいね。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。




※参照：日本眼科医会ホームページ

昼休みスクリーン OFF タイムを実施中。眼にも休憩時間を!!

疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/>	目がかすむ
<input type="checkbox"/>	目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	目が乾く
<input type="checkbox"/>	目が赤い
<input type="checkbox"/>	目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	目に異物が入っている 感じがある
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	吐き気がする
<input type="checkbox"/>	肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。




やってみよう の

ストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

Point
 肩の力を抜き、
 ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス




感染症の状況について


コロナの第9波に加え、インフルエンザが流行期に入っています。市内の学校では学級閉鎖なども出ていて、コロナよりもインフルエンザが増えている現状です。本校でも登校後に体調が悪くなり発熱する生徒も出ています。登校前の体調チェック、マスク持参など、福石中全体のために、各自ができる対策や予防をお願いします。

ポイント

- 予防対策をしっかりと。
- 規則正しい生活を。(免疫力を保つため)
- 登校前の健康観察、検温。体調が良くないときは、無理せず休む!
- 家族の連絡先を確認しておく。変更があれば連絡を。

インフルエンザの

予防接種スケジュールを
決めよう



インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない?


いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの?

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい?

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。





昼食後は歯をみがこう!

給食後の歯みがきの習慣化のために、専門委員会が毎日チェック活動を行っていますが、歯みがきセットがないとできませんので、準備ができているか、ご家庭でも声かけをお願いします。

