

# ほけんだより



苓北中学校保健室  
2023.10.6 No.4  
文責：木村統子  
〈生徒用〉

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」といいます。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには便通が良くなる食物繊維や、肌によいビタミン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ましょう。



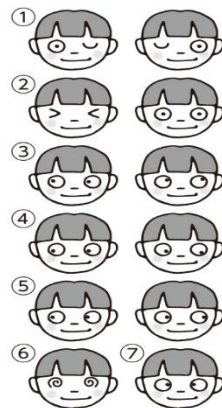
やってみよう

## 目のストレッチ

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。

- 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



Point

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

### ★病院受診率について★

未処置歯治療率 33.3% (10月6日現在)

眼科受診率 27.9% (10月6日現在)

夏休みを利用して受診している人が昨年度（R4年度）よりも歯科は多かったようです。しかし、多くの人は夏休み中も部活動等で忙しく受診する時間がとれなかったのではないのでしょうか？（R4年度の同時期の受診率 歯科治療率13.3%、眼科受診率27.7%）。

むし歯、視力低下ともに放っておいてもよくなることはありません。受診がまだの人は、早めに受診し、治療を終わらせましょう。特に3年生は受験シーズンの前に受診しておきましょう。

また、受診が終わりましたら、受診報告書の提出をお願いします。

### 苓北中学校保健室から・・・

10月になったとたん、朝夕はずいぶん涼しくなってきました。寝るときには毛布1枚でちょうど良くても、朝方は気温がぐんと下がり寝冷えをしてしまいます。足元にもう1枚毛布などを準備して寝るようにしましょう。

中学校では16日から視力測定を行います。視力測定が終わったクラスから健康の記録を返していきますので保護者で確認後学校へ提出ください。そして、1学期に視力のお便りをもらってまだ病院に行っていない人、2学期の視力測定の結果、C または D だった人は早めに病院を受診しましょう。自分では見えているつもりでも、実際は見えていない（答えが違っている）こともあります。「自分は大丈夫。」と思わずに早めに病院を受診しましょう。

病院、行けた？

