

ほけんだより



2023.10.10

稜南中学校保健室 文責:池田

☀10月に入り急に朝夕が更に冷えてきました。でも日中は暑く、この気温差が体調を崩すきっかけを作ってしまうがちです。そんな時にもってこいなのが『秋の味覚』。お米や果物、キノコなど、たくさんの食べ物が収穫の時期を迎え、栄養たっぷりの旬の味覚を味わえる時です。秋の味覚をおいしく楽しんでください!!

☀おいしい物を食べた時の幸福感は、『セロトニン』という脳内物質が出された時に感じるそうです。同じように『咀嚼(そしゃく⇒食べものを細かくなるまで噛み砕くこと)』することでもこのセロトニンが脳内に分泌されます。秋の味覚をたっぷり味わって、**栄養たっぷり、幸せたっぷりで免疫力をアップ**させましょう!!



身体測定の結果を確認しましょう

6日(金)に2学期新測定結果を配付しました。結果には4月からの身長体重の増減値、肥満度判定や判定の目安、標準体重なども一緒に載せていますが、学校では学期に1回ずつの測定で、身長と体重のみの計測です。特に体重は内臓、骨、筋肉、脂肪、水分量など、すべての重量ですので、数字だけで判断するのはなかなか難しいところです。筋肉量や体脂肪率などを知りたい人は、体組成計機能付きの体重計をお勧めします。

受診報告書の提出は済みましたか？

6月に歯科、眼科の受診が必要な人に受診報告書を配付しました。2学期が始まってひと月以上たちましたが、報告書の提出が少ない状況です。現在の提出率、つまり受診完了率は眼科が35%、歯科が19%です。2学期は行事が続きますが、時間を見つけて早めに受診を済ませましょう。



眼精疲労って知ってますか？

眼精疲労とは、目の疲れ(充血、かすみ、痛み)が原因で引き起こる全身性の体調不良のこと。頭痛、肩こり、吐き気があり、休息しても回復できない状態。

これまで、眼精疲労は大人に出る症状として知られていました。しかし、この数年、子どもにも眼精疲労の影響が出始めているそうです。

眼精疲労が症状が続くと...

視力の急激な低下が進む

睡眠障害がり、生活リズムが崩れる

イライラする、やる気がない、何だかだるい

目以外にも様々な影響が出てしまいます。

心当たりがある人は、受診や相談をしましょう。



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 左右交互にウイंक.....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。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづくなる「近視」になりやすいです。

.....大切な目を守るために、画面を見るときに 20ルール* を覚えておきましょう。.....

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺める