

# ヘルスケア出口10月

令和7年10月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## 1週間 チーム対決 歩数増し増し

1位:1年生 平均11,088歩  
2位:3年生 平均10,637歩  
3位:2年生 平均 9,920歩  
4位:職員 平均 9,011歩

9月22日(月)~28日(日)まで歩数対決を行いました。優勝は、1年生チームでした。子どもの頃の運動週間が大人になってからの健康に大きく影響を与えられています。運動することによって、気分転換になったり、ストレスが軽減されたりするなど心の健康にもよい効果が得られます(保健体育の教科書より)。



## 守ろうね スクリーンタイム 22時まで



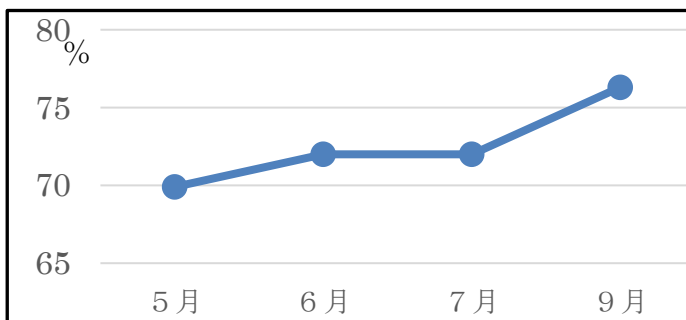
9月16日(火)の生徒集会は保健体育委員会の発表(リモート)がありました。

前半は、新体力テストの結果について、後半はスマイル大作戦(生活習慣チェック)の結果について説明しました。規則正しい生活を送るためにはスクリーンタイムのコントロールも必要です。スクリーンタイムは生徒会ルールで平日1時間までと22時までです。決めた時刻に就寝できるように時間の使い方を工夫しましょう。



### 【スクリーンタイム平日 22 時までの達成率】

	5月	6月	7月	9月
全生徒	69.9%	72.0%	72.0%	76.3%
1年生	52.9%	55.8%	61.8%	64.7%
2年生	82.1%	85.7%	89.3%	89.3%
3年生	77.4%	77.4%	67.7%	77.4%



## アサーション 自分も相手も 大切に

各学年、定期的に帰りの会でストレスマネジメントを行っています。今回のテーマは『アサーション』。『アサーション』とは、自分の意見や気持ちを相手に伝えつつ、相手の意見もしっかり聞き、お互い嫌な気持ちにならない表現方法のことです。気持ちの伝え方には3つのタイプがあります。

- ◇Aさん…ストレートタイプ(自分のことだけを主張する)
- ◇Bさん…おどおどタイプ(言いたいことを伝えられない、我慢する)
- ◇Cさん…さわやかタイプ(自分も相手も大切に)

子どもたちは、職員の寸劇を見た後、自分がどのタイプか考えました。2年生はさわやかタイプが多かったです。自分も相手も大切に伝えることができると、気持ちの良いコミュニケーションができます。



2年生のストマネの様子

# 👁️ 検査して 見え方確認 年2回 👁️

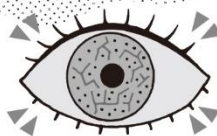
今月は、全生徒を対象に視力検査を行います。日時については事前に連絡します。めがねやコンタクトを使用している人は忘れないようにしましょう。

皆さんは、目に優しい生活を心がけていますか？長時間、近くを見続けると目が疲れます。学習するときや画面を見るときなどは明るい部屋で、本や画面を目から30cm以上離しましょう。また、画面を見る時は30分に1回、遠くを見て、目を休めるようにしましょう。

**10月10日は  
目の愛護デー**



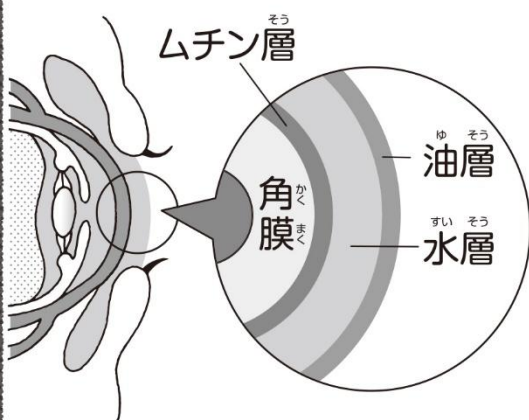
中学生にも  
増えている



## ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

### ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

### 油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

### 水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

比べてみよう

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る

油層が減る



「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。