

ほけんだより10がつ

令和2年10月1日発行 津奈木中学校 保健室 出口友理恵

朝晩は涼しくなりましたね。新型コロナウイルス感染症については、熊本県は落ち着いています
が、皆さんは油断せず石けんを使った手洗いや教室の換気、マスクの着用等に気をつけていますね。

◆目の筋肉 遠くを見たら リラックス

10月10日は目の愛護デーです。皆さんは目に優しい生活をしていますか？
学習時は明るい部屋で、姿勢を正しくして、ノート（本）と目は30cmくらい離
してください。テレビを見る時は2mくらい離れて見ましょう。スマホ、タブレ
ット、ゲーム機等の長時間の使用は控えて、時々遠くの山や星を見て、目の筋肉
をリラックスさせましょう。



視力検査を行います！

- ・10月 5日（月）…1年男子
1年女子1～4番
- ・10月 6日（火）…1年女子5～44番
- ・10月 8日（木）…2年男子
- ・10月 9日（金）…2年女子
- ・10月12日（月）…3年1組
- ・10月13日（火）…3年2組

視力検査で使用する遮眼子は、一人一人、消毒を行います。人と人との間
隔を空けて並び、待ち時間は読書をし
ます。各自、本を準備しておいてくだ
さい。視力検査の結果は封筒に入れて
配付します。

目も休けいが 大切です

テレビゲームや携帯型ゲーム
で遊んだ後に「目が痛い…」「目
が疲れた気がする」といった経
験をしたことはありませんか？
ゲームをするときは、光ったり
動いたりするものに集中して目
を動かしているの、目に負担
がかかっています。また、気づ
かないうちにまばたきも減って
いて、さらに目に負担をかけま
す。ゲームは長時間続けず、こ
まめに休けいして目を休ませる
ようにしましょう。

寝る前は ひかえめに

スマートフォンやパソコンの
画面からは、ブルーライトと呼
ばれる光が出ています。太陽か
らの光にもふくまれ、朝浴びる
と体内時計がリセットし、脳や
からだが活性化します。しかし、
夜にブルーライトが目から入る
と、「今は昼間だ」と脳が勘違
いをして、内臓や神経に昼間用
の信号を送り続けます。つまり、
眠ったり休んだりする準備がで
きないのです。そのため、寝る
2時間前くらいから使用をひか
えるようにしましょう。

◆ストレスと 上手に付き合う 津中生

皆さんが様々な困難・ストレスに直面したときに、適切に対処する方法（態度や行動）を身につけるために毎月1回（第1木曜：1年生、第2木曜：2年生、第3木曜：3年1組、第4木曜：3年2組）ストレスマネジメント教育を行っています。

毎月来校されるスクールカウンセラーの緒方先生のアドバイスを受け、9～10月は、さわやかな自己主張～上手な断り方～について学習しているところです。日常、自分が使っている自己主張のタイプを知り、相手の気持ちに配慮しながら自己主張するスキルを身につけてほしいと思います。緒方先生が来校された日は、帰りの会でストレスマネジメントについて話をいただいています。

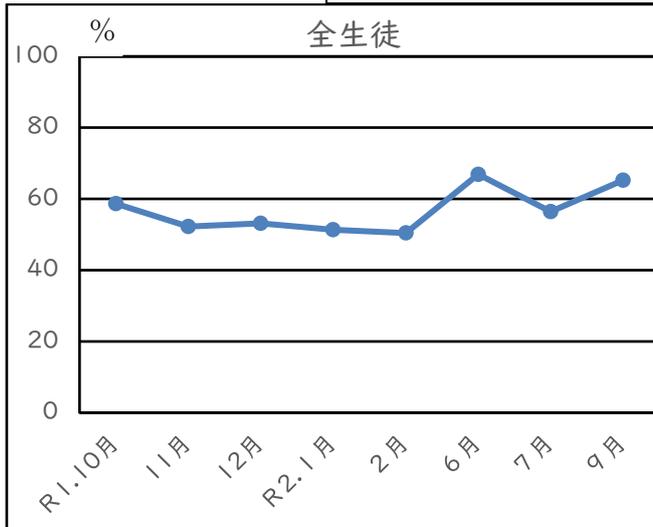


スクールカウンセラーの緒方先生は毎月1回来校され、皆さんの悩みや心配事などの相談に乗ってくださっています。面談の希望については、気軽に担任の先生や出口に声をかけてください。今月は21日（水）に来校される予定です。

◆出口戦略 スマイル大作戦で 強化中

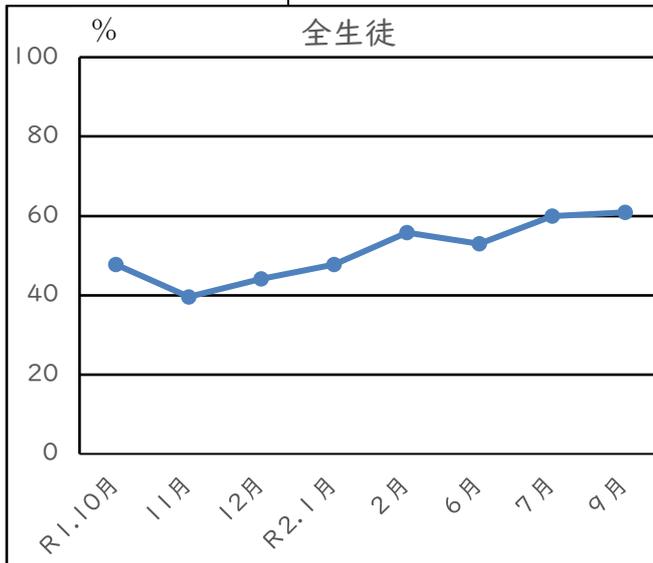
出口戦略の5つのことは意識して生活していますか？①身体的距離の確保（レッド）、②教室の換気（イエロー）、③マスクの着用（ブルー）、④石けんを使った手洗い（オレンジ）、⑤生活リズムを整える（グリーン）でした。⑤生活リズムグリーンについては、毎月スマイル大作戦をして生活の振り返りを行っています。9月のスマイル大作戦の結果（回収率100%）をお知らせします。

23時までの就寝達成率（3日間すべて）



	9月	7月	6月
全体	75人 (65.2%)	65人 (56.4%)	77人 (66.9%)
1年	26人 (66.7%)	22人 (56.4%)	27人 (69.2%)
2年	26人 (74.3%)	23人 (65.7%)	25人 (71.4%)
3年1組	15人 (71.4%)	14人 (66.7%)	15人 (71.4%)
3年2組	8人 (40.0%)	6人 (30.0%)	10人 (50.0%)

メディア機器の使用1時間以内（平日）※津中のきまり



	9月	7月	6月
全体	70人 (60.9%)	69人 (60%)	61人 (53.0%)
1年	25人 (64.1%)	19人 (48.7%)	14人 (35.9%)
2年	20人 (57.1%)	23人 (65.7%)	23人 (65.7%)
3年1組	11人 (52.3%)	14人 (66.7%)	10人 (47.6%)
3年2組	14人 (70.0%)	13人 (65.0%)	14人 (70.0%)