



ほけんだより

令和4年10月28日
江別市立中央中学校
保健室



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？



ハマっているゲーム
をかれこれもう3時
間はやってる…。

寝ようと思ったら、友達
からメッセージが。夜中
まで続いちゃった！



薬を正しく使っていますか？

水で飲む！ 時間を守る！ 量を守る！ 人にあげない！もらわない！

疲れ目のサイン出てない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい
目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき
意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。

遠くを見る
遠くを見て、目をリラックスさせよう。

あたためる
血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

眼球ストレッチ
眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

来週からは11月になります。11月には、いい姿勢の日（1日）に始まり、歯（8日）、空気（9日）、トイレ（10日）、皮ふ（12日）、風呂（26日）…と、健康に関する記念日があります。その日をきっかけに、みなさんに正しく知ってもらいたいという願いが込められています。

いい姿勢は、なぜ大切？

あなたは大丈夫??チェックしてみよう!

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ひじをついて座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 座るとき… 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

※1つでも当てはまった人は体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



いい姿勢だとこんないいこと

- 1 気分アップ 体のゆがみは「なんかだるい」「動きが重い」の原因に。
- 2 集中力アップ 背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。
- 3 代謝アップ 全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくく。

想像してください

「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…。

衛生的なトイレを使えない人が約20億人。

6億7300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」。という理由で学校を休んだり、退学したりしている。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちがたくさんいるのです。

この環境と、掃除をしてくれている人にも感謝の気持ちを持って、キレイに使うように心がけましょう。

ただのつぶやき…

月曜日は、いよいよ文化祭ですね。これまでたくさんの練習をしてきた合唱。保健室まで聴こえてくる歌声に日々癒されてきました。みんなに合唱の話を聞くと、「でも、〇組がうまいから…。」「うちらは〇〇がまだ全然ダメで…。」とか、控えめな言葉が返ってくるが多かったですが、みんな自信を持って!!本当にどのクラスもとってもとってもいい!!上手!!当日、欠席の人もいると思いますが、気持ちはクラスで一つになって、自信を持って歌ってください♪来週から歌声が聴こえてこなくなると思うとさみしいな…。

