

10月のほけんだより

R4. 10. 3

三尻中・保健室

【10月の保健目標】
目を大切にしよう

天高く澄み切った青空。朝晩の気温差はあるものの、心地よく過ごせる季節になりました。

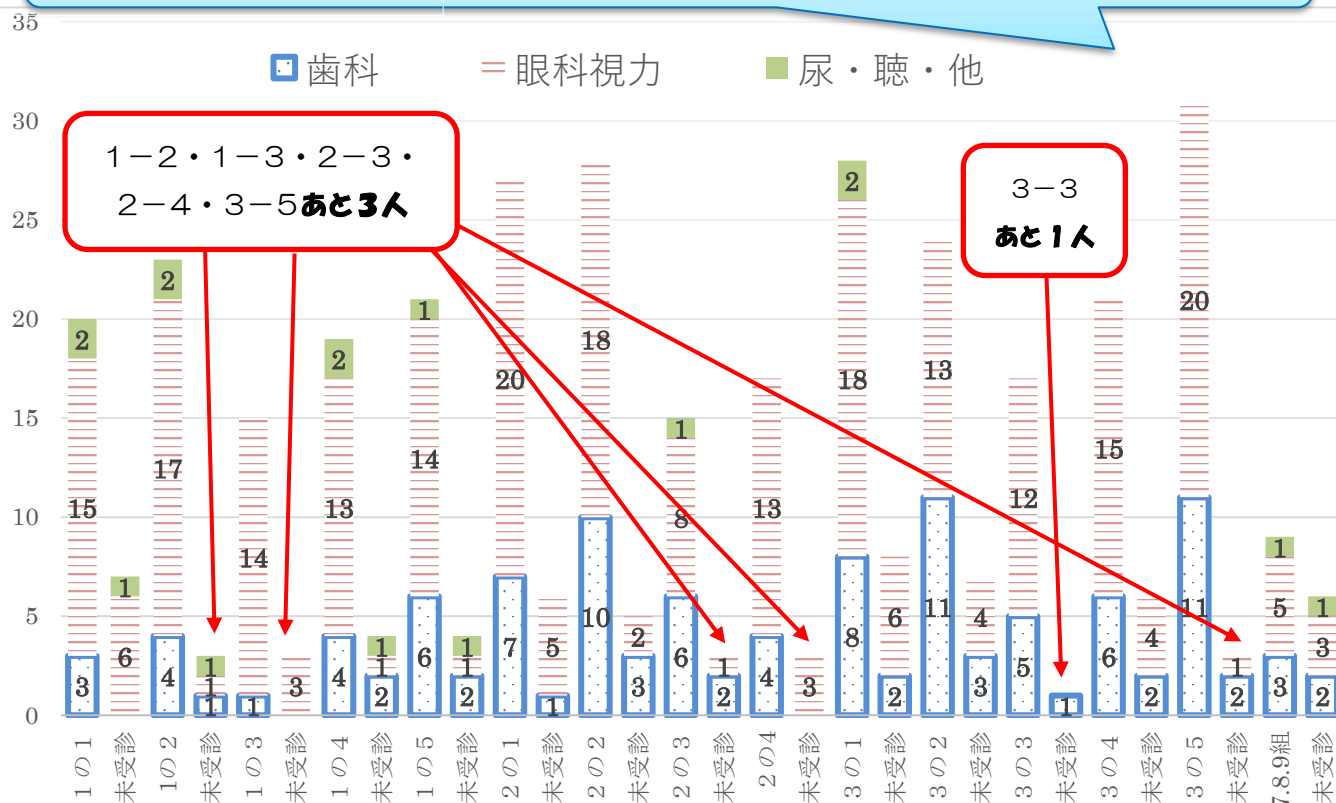
9月は新型コロナウイルス感染症発生のため、学級閉鎖のクラスがありました。学校は集団生活の場であるためハイリスクになってしまう場面も否めません。これからも、一人ひとりの感染対策と互いに意識していくことを続けて、予防していきましょう。よろしくお願い致します。

10月の保健行事

- ★ 6日（木）熊谷市駅伝大会事前検診 13:30～
- ★ 12日（水）生命の授業 13:40～1年生・保護者希望者
- ★ 25日（火）後期身体測定 1・2校時 3年生
3・4校時 1年生
5・6校時 2年生

成長曲線を記入して成長のバランスを確認しよう

たくさんの方が受診済みになってます！ 100%まであと何人？！



全校受診率 (9/27現在)

- * 歯科 74.2%
- * 視力眼科 71.7%
- * 尿・聴力 50%です

未受診者は早く受診しましょう！！

11月になってもまだ受診していない人には「歯みがき練習」や「視力再検査」などを保健室で実施することを計画中です。検診で見つかった病気を放置しておくのは心配です。一緒に対策を考えましょう！



みなさん、睡眠不足ではないですか？

9月に実施したHQCシートでは、睡眠が短く「授業中、眠くなる」という人が目立ちました。



Q 睡眠 ○×クイズ

- ①よい寝つきには体温が下がるのが大切？
- ②朝起きてすぐにカーテンを開けると良い？
- ③休日は午後まで寝るのが良い？
- ④帰宅後、夕方眠かったら寝た方が良い？
- ⑤寝る前にコンビニなど明るい所へ行かないほうが良い？

A

- ①【○】リラックスしていると手足が温くなり身体の熱を外へ出して体温が下がり寝つきが良くなります
- ②【○】朝陽を浴びると脳にある時計、身体のリズムが調節されます。朝食はよく噛んで食べることで心の状態もアップします
- ③【×】リズムが狂い、夜の寝つきが悪くなります。平日との差は2時間以内に。昼間眠い時は、短い昼寝をとりましょう。
- ④【×】夕方の長い仮眠は、遅寝を助長するだけでなく眠りを浅くしてしまい、結果として睡眠不足につながります。昼寝は夕方前の早い時間に短い時間で！
- ⑤【○】強い光は脳を「まだ夜でない」と勘違いさせてしまい寝つきが悪くなります。寝る1時間前にはスマホは止め、部屋の明かりも半分に落としておくとうまく眠れます。

参考文献：「子どもの睡眠教育」広島国際大学 田中秀樹教授

睡眠が不足するとストレスに弱くなる！そうです。

自律神経の乱れ・集中力低下・イライラ・うつ等



良い事たくさん！睡眠を大事にして、心身共に元気に過ごそう！

☆疲労回復 ☆記憶の整理 ☆自律神経の調節 ☆心身の成長 ☆疾病予防 ☆肥満予防 ☆美肌効果 他

10月10日は目の愛護デー



こんな症状はないですか？

- ☐ 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・頭痛がある

疲れ目かも？

思い当たることは？

- ☐ ゲーム・スマホ・読書などに夢中になり何時間も近くを見続ける
- ☐ ゲームやスマホなどのブルーライトをよく見る
- ☐ 睡眠不足で前日の目の疲れが取れていない



視力検査（4月）では、裸眼視力1.0以下の人（A以外）が、1.2年生は半数近く、3年生は60%以上いました。その後、下がっていないでしょうか？自分の視力に自信がありますか？

疲れ目を解消して視力低下を予防しよう！

まばたき

意識して回数を増やそう。目の表面が潤います

遠くを見よう

目の筋肉の緊張を解きます

温めよう

目の周りの筋肉の血流を良くします

眼球ストレッチ

眼球を上下左右に動かすと目の周りの筋肉がほぐれます