

保ってステーション 10

令和6年 10月 4日
浅野川中学校
保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう

朝晩冷え込むようになり、ようやく秋の訪れを感じるようになりましたね。この時期、日中との気温の変化で体調管理が難しい為、風邪を引く生徒が増えてきます。衣服などで調節して風邪などひかないように気をつけましょう。

10月の保健行事

8日(火) 性教育講演会(2年生)

浅野川中学校でも風邪を引いている人が増えてるよ！ 特に1年生に!!

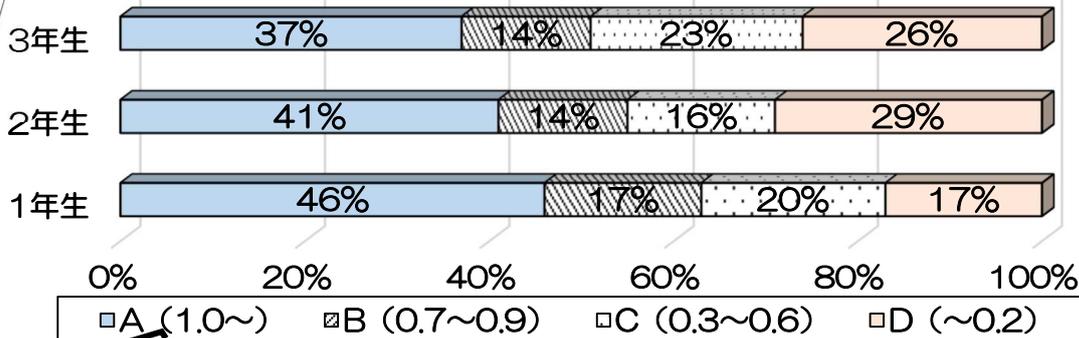


10月10日は目の愛護デー

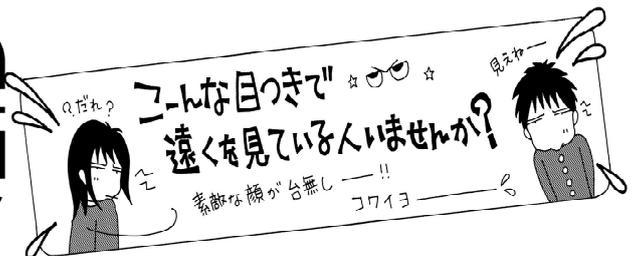
あなたの視力は大丈夫？



令和6年度 視力検査結果



視力が「C以下」の生徒は、1年生 37%、2年生 45%、3年生 49%と学年が上がるにつれて増加している。特に2年生でDの生徒が29%と最も多い。



視力が悪いと、授業はもちろん運動(部活)時でも自分の力が発揮できません！

目に優しい生活してますか？

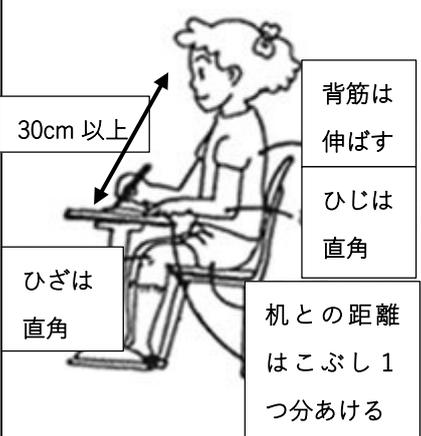
近視の原因は目の緊張にあります。近くを見続ける時間が長くと、目の筋肉が緊張したままになり、近視が進行しやすくなります。近視を防ぐために、目を休ませることを意識した生活を心がけましょう。

目の疲れをチェック！

- ① 目がショボショボすることがある。
- ② ぼやけて見えることがある。
- ③ 目の奥が痛むことがある。
- ④ 目が充血しやすい。
- ⑤ 首や肩がこる。

当てはまるものがあるれば、目が疲れているサイン！



「正しい姿勢」 「適度な明るさ」	目を休める	遠くの物をながめる	規則正しい生活と バランスの良い食事
 <p>●「<u>正しい姿勢</u>」 →・左右の視力差を無くすことにつながる ・手元が暗くならないようになる</p> <p>●「<u>適度な明るさ</u>」 →・目にかかる負担を軽減できる</p>	<p>●勉強や読書を1時間したら、10分間は目を休ませる</p> <p>●テレビやパソコン、ゲームの画面を40分間見たら10分間は目を休ませる。</p> <p>◎目を休ませる時は、目の体操や目をとじること、むしタオル等で温めて血行を良くすることなどが効果的です</p> <p>携帯で長時間、ゲームやYouTubeを見ている子どもたちに内斜視が増えてきているそうです</p>	<p>●<u>遠くの物をながめる</u></p> <p>→緊張した目の筋肉を緩めることができます。</p> 	<p>●<u>規則正しい生活</u></p> <p>→睡眠不足や不規則な生活は、体や目の疲れもとれにくくなります。</p> <p>●<u>栄養バランスの良い食事</u></p> <p>→目に良いとされる栄養素もありますが、まんべんなく栄養バランスの良い食事を規則正しく取るように心がけることが大切です。</p> 



思春期は イライラ ツンツン コリコリ

最近、意味もなくイライラしたり、不安になったり、ドキドキしたり、自分でも何でなのかわからない気持ちになることがありますか？それは、「思春期」といって、心と体が子どもから大人へと急激に変化している時期だからなのです。

思春期は、

子どもから大人へと変化しようとする中で、

- 1 心と体がアンバランスになる
- 2 家族よりも友人との関係を優先する
- 3 自分は何者かを追求し始める

目立った反抗期のない人や自分では気づかないまま反抗期が過ぎてしまう人もいます。

反抗期は、親や周りの大人から自立し

たい気持ちと体の成長に心が追い付かず不安や怒りなどの心の葛藤やストレスが生じます。

- 1 とにかく反抗的な態度をとる
 - 2 人目や他人からの評価が気になる
 - 3 大人の言うことは聞きたくない！
- などの特徴があります