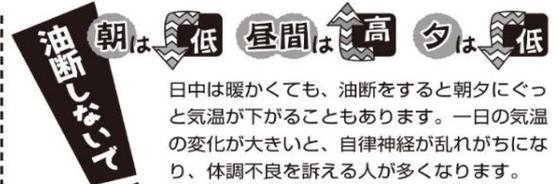


ほけんだより

令和6年10月4日
新座市立第四中学校
保健室 No.6

暑さが和らぎ過ごしやすい気候になってきました。しかし、寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。部活の疲れがたまっている人や、「なんとなくやる気がでない…」と心が疲れている人もいるように思います。少し早めに寝たり、朝ごはんをしっかり食べたりして、生活習慣を整えましょう。



体調を整えるために



体調不良で保健室に来室する生徒の中には、夜遅くまでスマホで動画やSNSをずっと見ていたという人がいます。**10月10日は目の愛護デー!**目を大切にする意味でも、スマホの使い方(使用時間)について見直してみましょう。スマホの光は、眠る前に浴びると体内時計が狂って不眠の原因になったり、眼精疲労を生じさせたりします。

ドライアイになっていませんか??

まばたきの回数は普段は1分間に約20回ですが、スマホ・ゲーム使用時は約5回に減少するといわれています。まばたきが減ると目が乾燥してドライアイになってしまいます。

5つ以上✓がついたらドライアイの可能性あり

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤くなりやすい
- なんとなく見えづらい
- 目が重く感じる
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がゴロゴロする
- めやにが出る
- 視力が低下した

毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い!

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

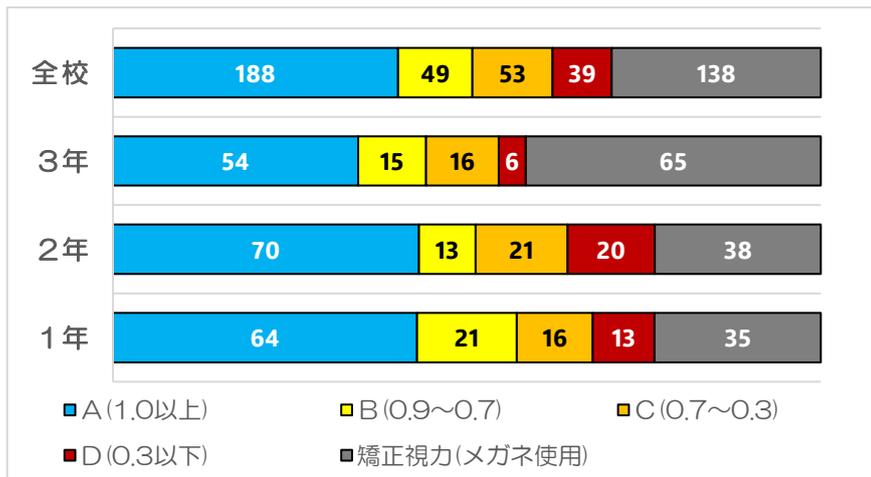


スマホ・ゲームは時間を決めて守る!

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面は50cm以上離す
- ・連続使用しない(休憩で目を休ませる)



視力検査 結果の割合



このグラフは、4月に行った視力検査の結果です。グラフ内の数字は人数です。各学年、裸眼視力B~Dの生徒が約3割いることがわかります。視力が下がってピントが合わなくなっているのに、目を細めて無理やり見ようとしていると、目が疲れたり、頭痛・肩こりの原因になったりします。4月の視力検査で治療勧告書をもって、まだ眼科に受診していない人は、この機会に、眼科に行くようにしましょう。



気軽に使えるコンタクトレンズですが、眼科医への受診が必要な医療機器です。(おしゃれ用のカラコンも同じです。)使い方を誤ると、目を傷つけてしまったり、汚れから細菌感染をおこしたりする危険性もあります。

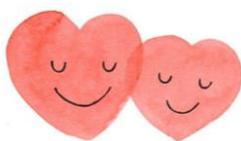
コンタクトレンズの使用のルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときは外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しいコンタクトレンズケアをしている(こすり洗いをする、ケースも洗う等)
- 定期的に眼科を受診している

保護者の皆様へ

性に関する講演会・懇談会 ~親子で語ろう、思春期のころとからだ~

今年度も助産師の櫻井裕子さんを講師にお迎えし、学年毎に性に関する講演会を行います。保護者の皆様もご参加いただけます。毎年、「この講演会をきっかけに家庭でも親子で話ができました」「明るく楽しい雰囲気でした」等、保護者の皆様から感想をいただいています。講演会の後に、30分程度の懇談会も予定しています。ぜひ、ご参加ください。



<日時> 1年 2月 4日(火) 5・6校時 13:45~
2年 2月 5日(水) 5・6校時 13:45~
3年 11月 7日(木) 3・4校時 10:35~

2学期身体測定 結果(平均)

体重の大きな増減があった人は、自分の生活習慣(特に、運動と食事の内容)を振り返ってみましょう。次の身体測定は1月です。

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	154.9	46.1	154.8	45.7
2年	163.1	54.0	154.8	47.9
3年	166.6	56.8	157.2	50.5