



令和3年 9月30日  
富岡東中学校 保健室



もう秋ですね。少しずつ暑さがおさまってきて、涼しい時間帯が増えてきました。この時期は気温差が大きいので、肌着やベストなど衣服でちょうどに体感温度を調整することが元気に過ごすポイントです。

さて、本校では9月29日から秋の生活習慣改善ウィークがスタートしています。自分の生活リズムを振り返り、目標を意識しながら規則正しい生活習慣を送ることができていますか？心身の健康を保つ基本は生活習慣からです。改善したほうがいい生活を送っている人はこの機会に健康的な生活を送られるようにしましょう。



## からだと心の健康生活チェック

- 朝、気持ちよく目が覚めていますか？
- ごはんをおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいいですか？
- 1時間目から、頭やからだがかたく動いていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？
- 前向きに一日のスタートをきれっていますか？
- 心にとげが刺さったままになっていませんか？



1日のスタートは朝の目覚めから。気持ちよくスッキリ目覚めるためには、充実した1日を過ごし、しっかりと寝ることです。何をしなければいけないのか、何をしたいのか、どうなりたいのかを自分の中に持ち、過ごしていくようにしましょう。また、自分のからだや心の状態にも目を向け、疲れたときには小休憩やリラックスタイムをとる、早めに寝るなどして、次の日のスタートを気持ちよくきられるようにしましょう。心にとげが刺さったような状態を感じる人は、そのままにせず、時には人の力を借りる（相談する）などし、早めに抜けるようにすることをオススメします。保健室でもみなさんのサポートをさせていただきますよ！



テストの度に憂うつ気味になっている人もいますのでは？記憶は眠っているときに定着します。少しずつ進めていき、毎日しっかり睡眠時間をとるほうが効率よく覚えられますよ。



## 10月10日は目の愛護デー



### 意外と知らない「目薬」のコト

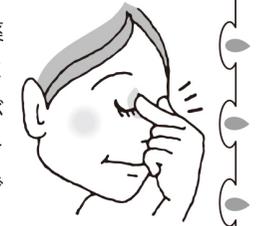
#### ●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



#### ●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



### 10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかりを見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

#### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



### 秋の身体計測・視力検査のお知らせ



日時 : 10月21日(木) 3限

場所 : 体育館(身体計測)・各HR教室(視力検査)



※当日は、体育着、メガネ(視力矯正の人)など忘れ物がないようにしてください。