

ほけんだより

伊勢崎市立赤堀中学校
令和3年10月11日

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っています。そんなみなさんの〇〇の秋に活躍しているのが「目」です。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目の健康を守る生活を心がけましょう。



今月の目標：目の健康を考えた生活を実践しよう

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



素晴らしい目のチカラ・・・さまざまな「視力」



みなさんが学校で受けた視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測定しています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。視力には他にも次のようなものもあります。

動体視力

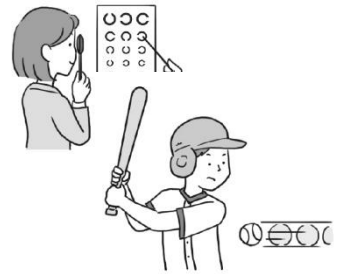
動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。

周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することである程度向上させることができます。



情報の約80%は目から取り入れると言われるくらい働いている「目」。勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたなあと思ったときは、目もしっかり休めましょう。また、健康診断の結果、受診が必要な人でまだ受診が済んでいない人は、新型コロナウイルス感染症の感染状況に配慮しながら計画的に受診してください。



どうして手洗いは大切なの？

正しい手洗いできるようになった？



10月15日は GLOBAL HANDWASHING DAY 世界手洗いの日

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、指の間、手首まで指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

第1回 元気アップ週間

1人1人の健康チェックで体育大会優勝へ！ ～みんなでつくる BestCondition～

保健委員会では、赤中生のみなさんにベストコンディションで体育大会をむかえてもらい最高のパフォーマンスをしてほしいと考えています。



今回の元気アップ週間のねらいは、体育大会に向けての健康づくりです。ひとり一人が生活習慣を振り返り、改善したいことを「元気アップ作戦」として考えました。

10月は体育大会のほかにも、中間テストや修学旅行、高原学校など、学校行事が続きます。

「元気アップ作戦」を実践して、健康を意識した生活を送りましょう。



クラスみんなで取り組めるよう「元気アップ作戦」は模造紙に貼って教室に掲示しました！