



伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年10月12日

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。すっかり「秋」ですね。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



10月の保健目標：目の健康を考えた生活を実践しよう

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 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、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



早めに受診しましょう!

1学期の視力検査の結果、B以下だった人に「受診のおすすめ」を配付しました。

「視力」もみなさんの大切な能力のひとつです。よい状態を保てるように早めに受診しましょう。また、最近黒板の字が見えにくい、教科書の文字が読みにくいなど、視力が落ちてきていると感じたら、眼科で詳しい検査を受け、視力低下の原因を調べてもらってください。



気温差の大きい季節です



服装で調節しよう

みなさんの服装も衣替えになり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。秋は、気温差が大きな時期です。天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて夏日になる日があります。反対に雨の日には、昼間でも気温が上がらず長袖でも肌寒く感じる日もあります。

下着や上着でコントロールして、体調管理をしましょう。

目の健康のために

粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける.....> 食べもの

目を守る



ビタミンA

●粘膜を保護する



ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



目を助ける



ビタミンB群

●B₂: 目の細胞の再生をうながす



●B₁, B₂: 視神経の働きを助ける



アントシアニン

●網膜の働きを助ける



第1回「元気アップ週間」を行いました! (9/20~26)

「1人1人の健康チェックで、体育大会優勝へ」を合い言葉に取り組んだ元気アップ週間。

みなさんの取組の成果により、体育大会当日は、生活習慣が原因による体調不良や大きなケガはありませんでした。また、体育大会後の3年生の修学旅行も多くの人が元気に過ごすことができました。これも、しっかり体調管理ができた証ですね。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活を継続することが大切です。

次の元気アップ週間は12月を予定しています。



元気のもと

早寝

早起き

朝ごはん

【元気アップ赤中生!チェックシートの感想】

- メディアを少し使いすぎているので、その時間を運動にまわそうと思った。また、なるべく早く寝て授業に集中できるようにしたい。2つのことを意識してより健康な生活をできるようにしたい。
- 部活が終わってから運動していないという自覚はあったものの、本当に運動していないことが分かった。まず、休日の軽い運動から始めて運動する習慣をつけていきたい。
- ストレスをためやすいので、しっかり解消していきたいです。
- 朝の生活習慣はいいが、学校から帰った後などをどう過ごすかが大事だと思った。自分の生活を見直すいい機会になった。
- 睡眠時間は集中度に大きく関わると思うので、早寝早起きを心がけたいです。朝早く起きたら朝食もしっかり食べられると思うので、早く起きられるように頑張りたいです。