

# ほけんだより10月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室  
令和6年10月1日(火)

秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋・・・と何をするにもよい季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期でもあります。昼夜の寒暖差に負けないように服装を調整したり、規則正しい生活習慣を心がけたりするなど、体調管理をしっかりとって過ごしましょう！



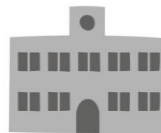
## スイッチオン！毎日の生活習慣

普段から自分の生活リズムを保てるように心掛けて生活していますか？

生活習慣が偏ってしまうことはありませんか？

規則正しい生活習慣を送るためには、睡眠・運動・食事を自分の生活にバランス良く取り入れる事が大切です。特に睡眠は明日を元気に迎える為の大切な時間です。睡眠時間を確保するために、勉強や運動、SNS や動画視聴・ゲーム等の時間を上手に決めましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



## 感染症対策・対応について

感染症の予防には、石けんによる手洗いが有効です。また、毎日清潔なハンカチを用意しておきましょう。

なお、感染症と診断された場合は、登校時に療養報告書や治癒証明書の提出が必要です。様式は学校ホームページに掲載していますので、必要に応じてご利用ください。

## 色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要とされます。

毎年1年生の希望者を対象に色覚検査の希望調査を行っております。他学年で希望者がいる場合は、担任または養護教諭までお知らせください。プライバシーを守るため個別で検査を行います。

## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは自分の目を労ってあげていますか？  
使いすぎや疲れを感じている人は少し休んでみましょう。

**まぶた**

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

**まゆげ**

汗が目に入るのを防いでいます

**まつげ**

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

**なみだ**

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

実は、**目**を守つてくれている？

日常生活にプラス **アイケア**

**① まばたきケア**

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。

**② あたためケア**

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎

**③ 湿度ケア**

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

### ★ブルーライトとは

ブルーライトは普段、太陽や照明機器などの普通の光に含まれています。子どもは大人よりもブルーライトの影響を強く受けやすく、目の疲れをかんじやすくなり、生活リズムが昼夜逆転してしまうことがあります。強い光によって頭痛や吐き気などの体調不良を起こす場合もあります。

ブルーライトには体を目覚めさせる覚醒作用があります。朝・昼間に光を浴びることは、健康維持に大切なことですが、日没後や就寝前に浴びると、睡眠ホルモンの分泌を抑え、不眠へとつながり、生体リズムを乱す原因になってしまいます。

### ★ブルーライトとの正しい付き合い方

ブルーライトは「体内時計」の調整に深く関係しています。朝はカーテンを開けて光を浴び、夜は電灯を暗くしたり、液晶画面の光量を下げたり、ブルーライトカット用品を使ったりする方法があります。

**豆知識**

## メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。

その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているのが、メガネを持っている人に見せてもらってください。

### メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう