

気づく季節

宮澤 章二

渡る風が 少しずつ涼しくなり

まわりの暑さが 急にどこかへ消えて

なんとなく体が引きしめることに

気づく

・・・秋は ふと なにかに気づく季節だ

大気がさわやかに澄むためであろうか

ところが雑念なく澄むためであろうか

夏の間は居眠りばかりしていた思考が

目ざめたこと動き始めることに 気づく

現実の目も ころころの目も 鋭くなり

競い咲く野の花たちの美しさに 気づく

草陰に隠れた結実の確かさに 気づく

思わず(気づく)ことによって一歩進む

気づくことによって(気づく)によって二歩進む

・・・秋はなまなまな(気づく)季節だ



10月の保健行事

❖ 16日(木) 10:40～ ○脊柱側弯症2次検査

・場 所 職員玄関前 検診車の中で行います。

・服 装 上…体操服・下…ハーフパンツ

※下着は着たままでよい。(背中やフロント部分にホックがついている場合は、あらかじめ脱いでおくか、検査スタッフに申し出て、エックス線撮影の直前にホックを外してもらいます。肩ひものアジャスターは検査に差し支えありません。)

・その他 インスリンポンプや持続グルコース測定器を装着している人は検査ができませんので、該当者は、事前に保健室までご連絡ください。

※ 3日(金)に生活習慣病予防健診及び貧血検査があり、多くの生徒が受けることができました。結果は12月に配付します。

生活習慣病とは

偏った食生活、運動不足、喫煙など、毎日のよくない習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病の多くは中高年にみられますが、体内の変化は若いころから始まっているため、10代でも症状がみられることもあります。

例えば、高カロリーに偏った食生活と運動不足が続くと、将来肥満や動脈硬化などになりやすくなります。



思春期の貧血に注意

鉄が不足すると、体内に運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると**疲れやすくなったり、めまいや頭痛**を起こしたりします。特に思春期は、体の成長に伴い、血液量が多くなるため、たくさんの鉄が必要です。特に月経で毎月血液を失うので、バランスの取れた食生活を心がけましょう。

◆【保護者の方へ】色覚検査について

・学校においては、定期健康診断で色覚検査が必須項目ではなくなっております。特定の色やその組み合わせに見えにくさが生じていることがあることもあります。保健室ではいつでも色覚検査ができますので、希望される場合は、保健室までご連絡ください。

・・・目👁️を大切にしていますか？・・・

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事けど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



少しずつ大人に変身

小学校高学年から高校生くらいの間は、みなさんの体は大きく成長します。ただし、その成長には個人差があります。なかなか背が伸びない、毛深くなってきた、声が出しにくい…など、体のことで悩んだり、不安になったりしたら、ぜひ保健室で話してみませんか。保健室は、悩みながら少しずつ大人になっていくみなさんを応援しています。

