



渡る風が 少しずつ涼しくなり
まわりの暑さが 急にとこかへ過ぎて
なんとなく体が動きしあることに
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るつか
こころが雑念なく澄むためであるつか
夏の間は居眠りばかりしていた思考が
目ざめたりと動き始めることに 気づく

現実の日も いのいの日も 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(気づいていない)よって 一歩進む
気づいて(気づいていた)一歩進む

・・・秋はさまざまないことに気づく季節だ

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。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があります。

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います。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~~の~~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言われています。



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
スマホから目線を外し、
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だけど、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など感じたら、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、体のことでの悩みや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。

