



ほけんだより



第7号
R3. 10. 8
浦安市立明海中学校

緊急事態宣言が解除され、部活動など、少しずつですが、可能な活動が増えてきました。活動や行動の制限は少なくなりますが、自分や周りの人が元気に過ごすことができるよう、これからも感染症予防の意識を高く持って生活しましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、石けんを使った手洗いです。



10月10日は
目の愛護デー

目の健康について考えよう！

1学期に実施した視力検査でB以下の人に「受診のおすすめ」の手紙を渡しました。

「受診のおすすめ」の手紙を渡した人	159人	(全校生徒の半分以上)
手紙を渡した人のうち、受診報告があった人	42人	(26.4%) ※10月1日現在

未提出の人には後日、再度手紙を配付します。眼科で診てもらったことがない、しばらく眼科に行っていない、急に視力が低下した場合は、早めに受診することをおすすめします。定期的に通院している人は、保護者の方に現在の状況を記入してもらって提出してください

9月に保健委員会にて実施した生活リズム調査では、**視力低下**を生活習慣の課題と回答した人が多かったです(裏面参照)。「目の健康・視力低下」についての資料を配付しますので、保健便りと共に、保護者の方と一緒に読んでください。

『ぬくぬく』

目を蒸した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、窓の外の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動きっぱなし。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。



保健室で視力検査ができます！
最近、黒板の字が見えにくい...など、
視力が気になる人は、お知らせください。



生活リズム調査の結果について

保健委員会の9月の活動として「生活リズム調査」を行い、前期の保健委員が集計をしました。この結果を受け、後期の保健委員で取り組みを検討する予定です。

【1年生】

- 朝食をほぼ毎日食べている人が多い。 ○多くの方がストレスの対処法を1つ以上知っている。
- 朝、気持ちよく起きられる人が少ない。平日と休日の睡眠リズムが異なる人が多い。
- ストレスを対処できていない人がいる。男子は対処法で「運動」と回答した人が多かったが、昼休み教室にいる人が多い。

【2年生】

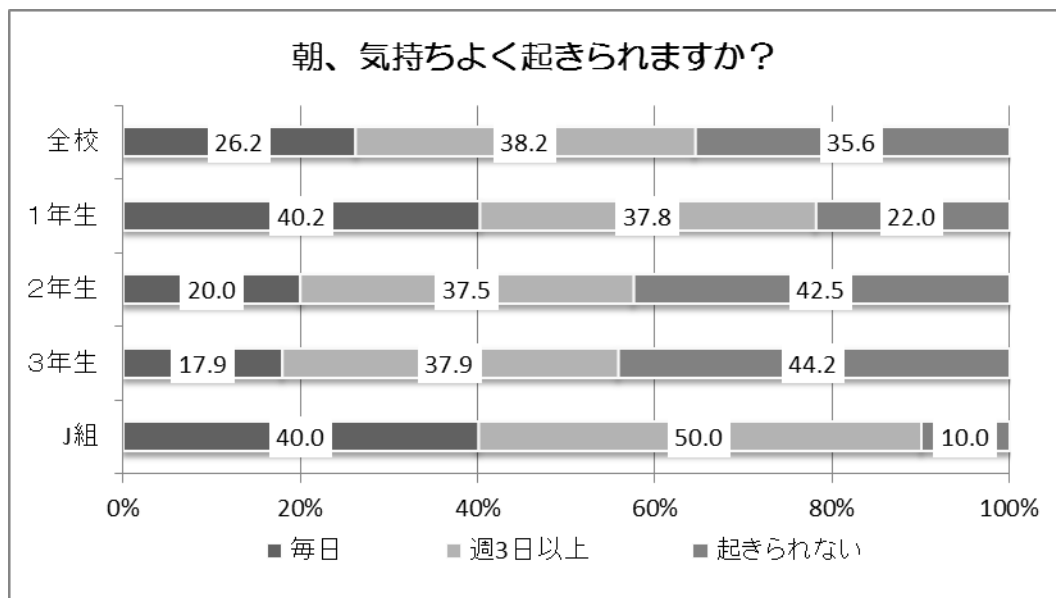
- 朝食をほぼ毎日食べている人が多い。 ○多くの方が毎日家庭学習をしている。
- 朝、気持ちよく起きられる人が少ない。平日と休日の睡眠リズムが異なる人が多い。
- ストレスを対処できていない人が多い。

【3年生】

- 女子はほとんどの人が朝食を食べている。 ○他学年よりも家庭学習の時間が多い。
- 睡眠時間が少ない、朝気持ちよく起きられていない等、睡眠時間や質に課題がある。
- 生活習慣の課題として「睡眠・疲れ」を挙げている人が多い。

【J組】

- 朝食はほぼ毎日食べている。 ○休日と平日の起床・就寝時刻の差が少ない。
- 睡眠時間は個人差が大きい。 ●ストレスをうまく対処できていない人がいる。



★ストレス対処法で回答が多かったもの

- 第1位 好きな音楽を聞く
- 第2位 たくさん眠る
- 第3位 よく笑う

★生活習慣での課題で回答が多かったもの

- 第1位 疲れ
- 第2位 睡眠
- 第3位 ストレス
視力低下

全校の結果です

