

★ほけんだより★

NO.8 令和元年 9月30日(月)

行田市立忍中学校 保健室

朝夕はずいぶん涼しくなってきました。昼間との気温の差が大きいため、体調を崩している人もいます。気温の変化に合わせて、寝具や衣服の調節をして風邪をひかないように気をつけましょう。

10月10日

目の愛護デー

目について考えてみましょう

みなさんは目に優しい生活をしていますか？目の状態は、あなたの生活の仕方と深くかかわっています。「目が疲れた」と感じたら、目薬をさしたりする前に、日々の生活を振り返ってみましょう。

✖PC・スマホ大好き！

✖睡眠不足

✖コンタクトレンズのケアをさぼりがち

✖ネットやゲームをしていると時間が経つのを忘れる

✖前髪の長さにはこだわりがある（かなり長い）



こんな生活を続けていると、目に負担がかかったり傷つけたりする原因になります。目を休める時間を増やし、ケアを心がけましょう。

目に優しい環境 ～見やすく、目が疲れにくい環境～

光・照明☞ノートや本に直射日光が当たらないようにしましょう。

照明器具の光が直接、目に当たらないようにしましょう。

画面や手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。

色 ☞緑色（脳がリラックスする色です）

強い色同士の組み合わせは、見えづらく目が疲れます。

目に優しい食べ物 ～粘膜や血管をじょうぶにし、目の動きを助ける～

目を守る ☞ビタミンA（うなぎ、チーズ、緑黄色野菜）

ビタミンC（果物、ブロッコリー等）

目を助ける☞ビタミンB群（豚肉、サバ、玄米、大豆、卵、納豆、のり等）

アントシアニン（ブルーベリー、なす、黒ゴマ等）

目に優しい生活 ～疲れにくく、疲れを回復しやすい～

目が疲れにくい距離☞本やノート、ケータイやゲームの画面を見るときは30cm離れましょう。

テレビの画面を見るときは2m以上離れましょう。

目の疲れを回復する☞目と脳を使って「見て」います。目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

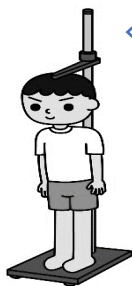
2学期の身長・体重測定について

10月8日(火)からクラスごとに身長と体重の測定を実施します。日程は担任の先生から連絡があります。

測定の仕方について再度確認をしましょう。

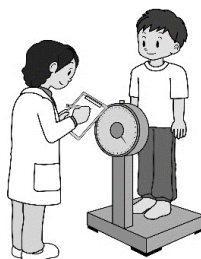
身長

- あごを引き、まっすぐ前を見る。
- 背中、おしり、かかとがきちんと支柱につくようにする。
- 背伸びをしたり、膝を曲げたりしない。



体重

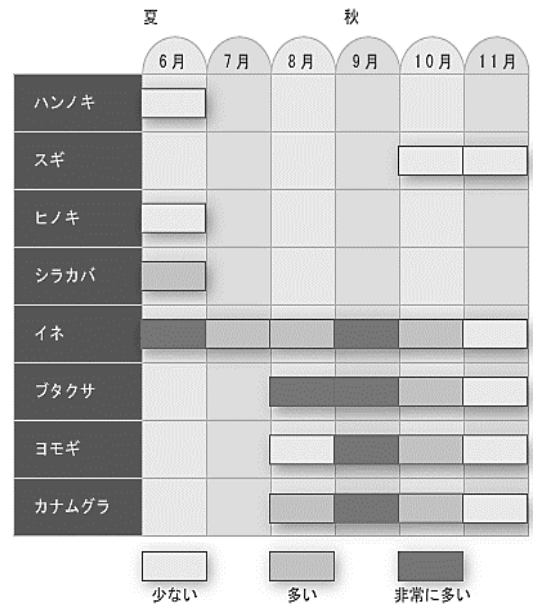
- 体重計に静かに乗り、指示があるまで動かない。
- 乗り降りには静かに行う。
- 体重の測定と記録は先生が行う。



秋の花粉症かもしれない?!

やっと過ごしやすい気候になってきましたが、その一方微熱や鼻水が出たり、のどの調子が悪かったり、「油断してかぜをひいたかな?」という人も多くなっています。しかしちょっと注意。1週間以上よくならなかったら、それはかぜではないのかもしれないかもしれません。秋にくしゃみが止まらなくて微熱が出た場合、花粉症、ハウスダストも疑ったほうがよいかもしれません。

ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ、イネが秋の花粉症の代表的な植物です。また、秋はダニなどのハウスダストによるアレルギーも増えています。夏に繁殖したダニの死がいや排せつ物が秋にたまりやすいからです。花粉症の人はハウスダストのアレルギーも出やすいです。花粉症、アレルギーの疑いがあったら早めに耳鼻科を受診したり予防対策をしたりしましょう。



〔かぜと花粉〕

症状	花粉症	かぜ
鼻水	水っぽい	ねばりがある
目のかゆみ	あり	なし
発熱	あつて微熱	高熱
食欲	あり	なし
天候の影響	晴天で悪化	無関係
症状の継続	数か月	長くて一週間

〔花粉症の予防〕

○原因植物に近寄らない

秋の花粉症の原因植物は高さが2mくらいで、せいぜい10mくらいしか飛散しないので、原因植物に近寄らないだけでも十分予防できます。

○マスクをする

○免疫力を高める

アレルギー反応の強弱にはその時々体調が影響するため、免疫力を高く保つことが大切です。

- ・ ストレスを発散させる
- ・ 睡眠を十分にとる

★保健室より

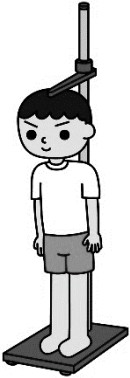
- 1年生に色覚検査の希望調査用紙を配布しました。10月5日(金)までにご提出をお願いします。検査は、希望生徒のみ行います。
- 保健室で具合が悪く(けがも含む)休養した場合は、原則として部活動は休むか見学するように伝えています。無理をせず、自分の体調の回復を優先してほしいと思います。ご理解とご協力をお願いします。
- 体育祭でけがをして病院を受診した人は、スポーツ振興センターの対象となりますので、保健室 折本まで申請書類を受け取りに来てください。



10月3日(金)からクラスごとに身長と体重の測定を実施します。日程は担任の先生から連絡があります。測定の仕方について再度確認をしましょう。

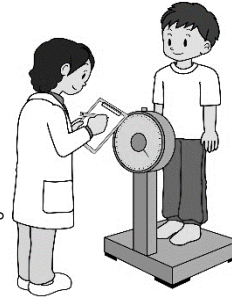
身長

- あごを引き、まっすぐ前を見る。
 - 背中、おしり、かかとがきちんと支柱につくようにする。
 - 背伸びをしたり、膝を曲げたりしない。
- * 頭頂から後頭部にかけては髪の毛をしばらない。
(その部分にかかるゴム、ピン等ははずす)



体重

- 体重計に静かに乗り、指示があるまで動かない。
- 乗り降りは静かに行う。
- 体重はすぐに記録できるように、成長の記録を開いて提出する。
- 記録は先生が行う。



★保健室より★

最近、保健室を利用するときに担任の先生、教科担当の先生に伝えずに来室し、心配をかけている人がいます。

具合が悪く(けがも含む)来室する場合は、担任の先生または教科の先生の許可を得てから来室してください。休み時間の利用であっても、担任の先生に許可を得てください。

