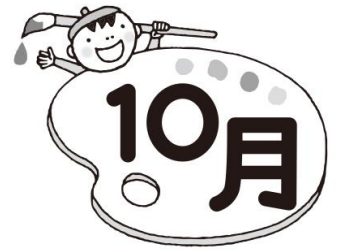


# ほけんだより



あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2024年度 第8号



## 季節の変わり目 しっかりと体調管理を!

9月の半ばまで、連日熱中症警戒アラートが出されるような暑い日が続いていましたが、ようやく秋を感じられるような気候になってきました。朝晩は肌寒いと感じる日も出てきています。制服の下に着るインナーなどを上手に調整して、しっかりと体調管理をしましょう!

また、夜寝るときは大丈夫でも、朝方に冷え込むこともあります。急な冷え込みに対応できるように、寝るときの服装や寝具も秋冬仕様のもを準備しておきましょう。

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



### 適度な運動を

画面に集中している画面に長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



### 目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



# いのちのはぐくみ教室

9月11日(水)の2~3時間目、3年生を対象に助産師の林みち子さんに「いのちのはぐくみ教室」を開いていただきました。小学生のときにも林先生のお話を聞いたことがあるという人もいましたが、中学生になって心も体も成長したみなさんにむけて、少し内容を変えてお話をしてくださいました。



人間は周りと違うところに意識が向きやすく、ついそこを攻撃してしまいがちです。しかし、3つ葉のクローバーの中から見つけ出した4つ葉のクローバーを、葉っぱを1枚ちぎってあえて3つ葉にしてしまう人はいません。それと同じように、人との違いを大切にしよう、みんなありのままがいいんだよというお話をしてくださりました。また、性教育とは生き方教育であり、「人生を楽しむ力(楽力)」を学ぶ機会です。自分を大切にできる、他人を幸せにできる、困ったときに助けてと言える、困っている人を見ずごさないという「楽力」を身につけるために学んでいます。自分を大切にするために、まず自分のことをよく知ること、そして相手のことを理解し思いやることが重要です。そのために、二次性徴に伴う体の変化や、性行為に伴う責任(妊娠、性感染症等)についても教えていただきました。思春期のみなさんにとっては、性教育は少し恥ずかしいものを感じられるかもしれませんが、これからのみなさんの人生にとってとても大切なことです。不安なことや困ったことがあるときに助けを求められるように、そして困っている人に気付き、手を差し伸べられるようになっていきたいですね。

林先生のお話の一部だけ紹介しましたが、本当にたくさんの素敵なお話を聞かせていただきました。人それぞれ印象に残ったことは違うと思いますが、少しでも心に残ることがあればいいなと思います。みなさんは「生きてるだけで100点満点」！自分のことをもっともっと好きになって、大切にしてくださいね。

薬を  
飲み忘れた!

これ、  
OK?



飲み忘れたから  
2回分飲もう

10月17日~23日は  
薬と健康の週間です



薬の効果は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決まっています。

必ず、処方箋や市販薬のパッケージに書かれている用法・用量を守って飲むようにしましょう。

飲み忘れても、  
2回分飲むのはダメ!

1日3回のむくすりの場合

— 1日3回 きちんと のんだ場合  
..... 昼のみ忘れて 夜2回分 のんだ場合

