ほけんだより 10月

阿山中学校保健室　２０２６年度　第８号



季節の変わり目　しっかりと体調管理を！

９月中は雨の降る日が多く、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、体調管理が難しい状態が続きました。そろそろ制服の上着やシャツの下に着るインナーなどを準備し、その日の気温に合わせて調整できるようにしておきましょう。また、今年は例年よりかなり早い時期から、全国的にインフルエンザが流行しています。まだワクチンの接種が始まっていないところも多いため、手洗いの徹底や人の多いところに出かけるときはマスクを着用するなどの感染症対策を心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

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と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ろう

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、窓の外の景色など遠くを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、夜ふかしせずに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。



※参照：日本眼科医会ホームページ

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから
保存液がないから
――そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？



それ、ちょっと待って！

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。



いのちのはぐくみ教室



９月１０日(木)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。小学生のときに林さんに教えてもらったお話をしっかり覚えている人もたくさんいましたが、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。

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、困っている人を見すごさないという「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。講演の中では、規則正しい生活をして心も体も健康でいることの大切さや、心の境界線「バウンダリー」について、さら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に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。林みち子さんのお話の一部だけを紹介しましたが、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。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。自分のことをもっともっと好きになって、大切にしてあげてくださいね。



感染症対策にとても有効なのが手洗いです。ウイルスがついたものを触った手で目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体内に入ってしまいます。外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などには、必ずせっけんを使って手を洗うようにしましょう。手を洗ったあとは清潔なタオルやハンカチでしっかりと水分を拭きとり、必要に応じてアルコール消毒液を使用するなどして、感染症を予防しましょう！