

10月のほけんだより

令和4年10月14日
大村高校 保健室

五教祭も終わり、いよいよ本格的な秋の季節ですね。つい最近まで半袖の服がちょうどよいと感じる気候でしたが、ぐっと冷え込むようになりましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季です。衣服や寝具をうまく調整し、十分な睡眠と栄養をとって体調を整えましょう。

みなさんにとって、実り多き秋となりますように。



体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るために

勉強・読書をするとき



正しい姿勢で



適度な明るさで



本に近づきすぎていないかな?

メディアを使うとき



時間を決めて使う



こまめに休憩する



まばたきの回数が減っていないかな?



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない
昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

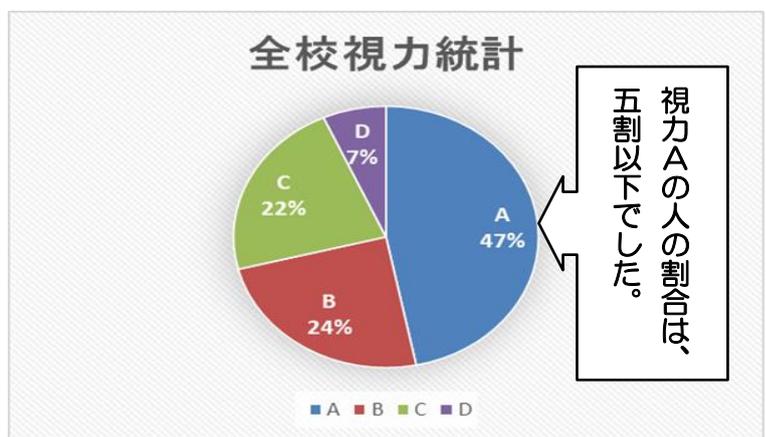
- 晩ご飯の後は趣味の時間に
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

リラックス

大高生の視力検査結果



過去3年間の比較	R2	R3	R4
視力 1.0 未満の人	53%	60%	53%



学校健診では、視力 1.0 未満（「B」「C」「D」）の場合に眼科受診が推奨されています。視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の眼の病気の可能性もあるため、眼科で検査し判断してもらう必要があるからです。

視力検査の結果がB・C・Dだった人には、1学期に「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。特にC・Dの人と眼科を受診したことがない人は、早めに眼科を受診しましょう。受診後は、「受診報告書」を保健室へ提出してください...



10/15は世界手洗いの日 手を洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

