

ほけんだより

令和6年10月1日
小方学園（小方中学校）
保健室

9月の後半頃より、やっと熱中症指数が「危険」を示す日がなくなってきました。本当に暑い暑い夏でしたが、大きな事故も起こらず、何とか乗り切ることができました。ご家庭でのご協ありがとうございました。

10月の保健関係行事

- ※10月 7日（月）…薬物乱用防止教室（2年生）
- ※10月 17日（木）…歯科検診（全校）8時40分より

- ☆10月のスクールカウンセラー来校日
2日（水） 9日（水） 16日（水） 30日（水）
- *カウンセリングを希望する人は、早目に担任または保健室まで、連絡してください。



2年生からの質問！！
「急に視力が悪くなったけど、どうしたらいいか？」

4月の視力検査から半年がたちました。質問者のように、急に視力が悪くなった気がする人はいませんか？ 授業中、黒板の字が見えにくくて困ることはありませんか？

保健室では、いつでも視力検査ができるように準備をしています。2回目の視力の検査を希望する生徒は、昼休憩か放課後に保健室に来てください。また、4月の検査で視力低下があって、まだ眼科を受診していない人は、早めに受診をお願いします。

視力低下の原因

- 近視・遠視・乱視などの屈折異常
- 目の病気
- 眼精疲労
- 体の過度の疲労
- 心因性



視力が下がる原因は近視だけでなく、遠視や乱視、または目の病気など色々あります。特に初めて視力が低下した人は、一度、眼科を受診してみましょう。

※裏面に、大切な目を守るためのアドバイスを載せています。参考にしてくださいね。



「自分で作る弁当の日」

☆みんな、力作ぞろいの、素敵なお弁当でした！

9月17日（火）は「自分で作る弁当の日」でした。保護者の皆様、お忙しい朝の時間に、ご協力いただきありがとうございました。

どのお弁当も、栄養・彩・味などしっかり考え、アイデアの詰まった最高のお弁当でした。全員のお弁当を写真に撮り、1階の光庭周辺に掲示しています。みんなの心のこもったお弁当をぜひ見てくださいね。

最後の「弁当の日」になった、3年生の弁当を紹介します！
お弁当のタイトルは生徒が自分で考えました。

しあわせ弁当



五輪弁当



たけちゃん亭ハンバーグ弁当



☆☆生徒の感想☆☆

- 親が作ってくれるオムライスを思い出して味付けをしました。焼き具合や火加減にも意識して作りました（1年生）
- 野菜を多めにヘルシーにすることを心がけました。色とりもよく、好きなものを入れることができ、とても嬉しいです。（2年生）
- 家にあるもので簡単に作るために冷蔵庫をよく確認して必要な物だけ買った。色とりをよくするために緑を入れ、洗いやすくするためにレタスをひいた。（3年生）

心肺蘇生法講習会を行いました。（2年生）



9月20日（金）に、「大竹市心肺蘇生法を広める会」の方を講師にお招きし、心肺蘇生法とAED（自動体外式除細動器）の使い方の講習会を行いました。事故や病気で、突然目の前の人倒れ、心肺停止が起こった場合、そばに居合わせた人が迅速に蘇生法を開始することが、命を救うカギとなります。大切な命を救うために、今回学んだ応急手当の知識と技術を忘れずに、役立てて欲しいと思います。

講習会後に講師の先生方から、2年生の意欲的に学ぶ姿や、救急法に対する意識の高さを大変ほめていただきました。さすが、小方中学校の次期リーダーですね！

大切な目を守るために

①心がけてみよう 「食生活」

目にいい食べ物は？

■ビタミンA

物を見る働きを助けたり、目の表面の乾燥を防いでくれます。レバー・卵黄・うなぎ・人参・ほうれん草・ブロッコリーなど



■ビタミンB

目の粘膜を守り、疲れ目や目の充血、炎症を防いでくれます。納豆・豚肉・牛肉・ごま・きのこなど



■ビタミンC

疲れ目や目の充血を防ぐ働きがあります。いちご・キウイフルーツ・オレンジ・緑黄色野菜など



■ビタミンE

目の老化の進行をゆっくりにしてくれたりします。緑茶・アーモンド・コーン油など



②心がけてみよう 「IT 機器を使う時」

★IT 機器を使う時は…

- ① 30センチ以上離れて見る習慣にする。
- ② 20分に1回は画面から目を離して、20秒以上目を休める。そして、20回『まばたき』をすると、さらに効果的。
- ③ 30cm離れても良く見える文字の大きさや明るさに画面設定をする。
- ④ 使用時間は2時間までにする。
- ⑤ 使用するデバイスと、部屋の明るさを同じにする。



③こころがけてみよう 「目の疲れの解消」

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目を蒸し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流れず、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。



★休憩時間に遠方凝視をしよう！！ 光庭の窓のランドルト環を見つめよう



光庭側の窓の1年生教室と2年生教室前から見て、向かいの窓に、視力検査用のランドルト環を掲示しています。休憩時間に、ランドルト環の切れ目はどこにあるか、ぼんやりとながめてみましょう。目の疲れをとる遠方凝視(6m以上の遠方を眺めること)は、毎日2~3分続けてやると良いそうです。