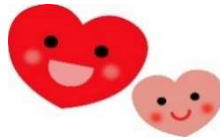


# えがお



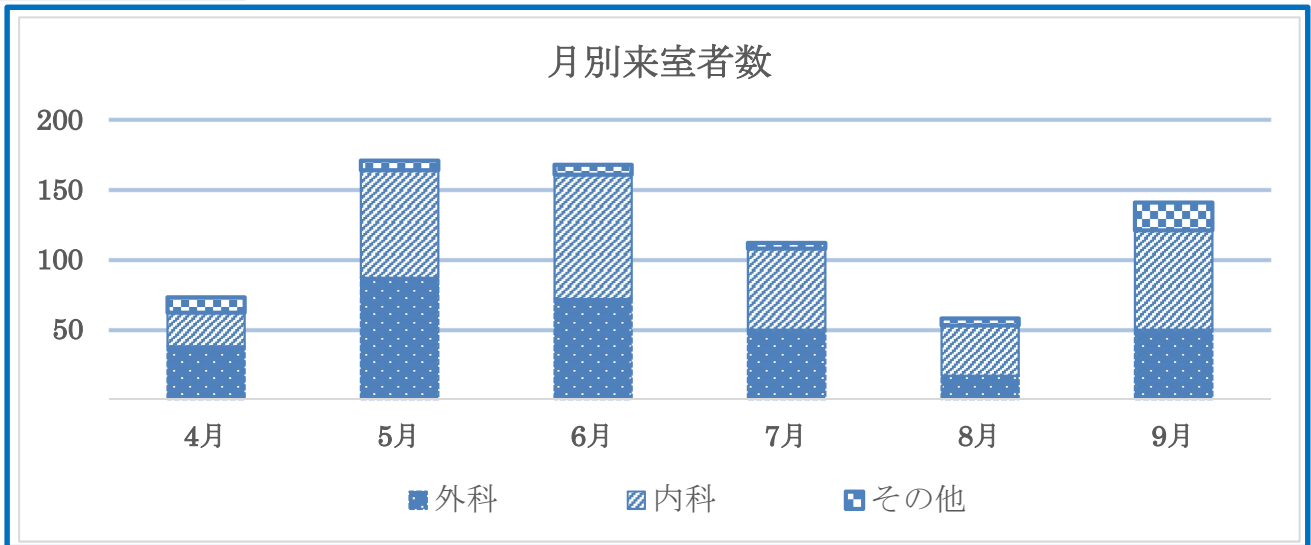
令和 3年10月 8日発行  
仙台市立第一中学校 保健室

今日で1学期が終了です。進学し中学生になった1年生、初めて先輩になった2年生、中学校最後の年の3年生一人一人が、今できる努力をすることや楽しみを見付けながら生活してきたのではないのでしょうか。

明日からは、新人大会に参加する、自分の進路に向けて時間を使う、休養したり好きなことをしたりエネルギーを充電するなどそれぞれの過ごし方を大切にしてください。

秋休みは、2学期も心と体がよい状態で過ごせるように、準備する時間にしてほしいと思います。

## 1学期を振り返って



延べ人数で738人の利用がありました。〔1日平均約8人〕

来室者の内訳は

○内科的：〔第1位〕頭痛：109人 〔第2位〕腹痛：92人 〔第3位〕だるい：43人

内科的症状の理由は、睡眠不足や疲れが多く保健室で休養し、回復している場合がほとんどでした。疲れを翌日に持ち越さないための工夫や生活リズムの見直しが必要です。

○外科的：〔第1位〕擦り傷：64人 〔第2位〕打撲：61人 〔第3位〕突き指：42人

外科的症状の多くが、運動時のけがでした。けがをしたら、すぐに傷を洗う、冷やすことが重要です。けがをした後、すぐに手当をすることで回復が早まります。

○その他の来室理由は、少しだけ休みたい、気持ちを落ち着かせるために利用している場合も含まれています。休み時間だけの休養やおしゃべりをして気分転換をしていく人もいました。

話すことは放つにつながると言われます。話すことで気持ちを外に出し、心を軽くする効果があります。話すことは勇気が必要なこともあります。一人で気持ちが晴れないとき、心許せる人に話してみませんか？

保健室は、必要なとき、いつでも誰でも利用できる場所です。  
心と体の健康を保つために、早めの休養や気持ちを落ち着かせるためなど  
ルールを守って利用してください。



## 体のチェックはできていますか？

春の健康診断結果から、治療のおすすめの用紙をもらった皆さんは、かかりつけの先生に診てもらいましたか？まだ行っていないという人は、早めに診てもらうことをおすすめします。これから、校外学習や大切な日に体の調子が悪くなったら、自分の持っている力を最大限に発揮することができなくなる心配があります。

特にむし歯は、突然痛みが始まることが多く、自然に治らないため要注意です。また、多くの情報は目を通して得られます。必要な視力をしっかり確保することで学習力や集中力も高まります。体の不調の原因が、実は、歯のトラブルや目の疲労によるものであることは少なくありません。

秋休みは治療開始のチャンスです。おうちの方と相談して、ぜひ始めてみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

学校でもタブレットによる学習が始まり、デジタル機器（スマートフォン、パソコンなど）を使わない日は、ほぼないと思います。目は、思っている以上に疲れています。

便利な機器を使いながら、体を守ることがとても大切です。

### ○タブレットを使うときの注意点



電子機器を使うときは、30分に1回は休憩しましょう。画面を見ることを止めて目を休める(20秒以上)遠くの景色を見ることも効果的です。

参考:日本眼科医会のホームページ  
〔目の健康を守るためのイラストも掲載されています。〕

### ○目の疲れを取る方法



タオルを水でぬらし、1分程度レンジで温め、それを目に乗せます。タオルがぬるくなるまで待ちましょう。熱すぎないように注意してください。

### ◎目は口ほどにものを言う

マスクをしていると、相手の表情が読みづらく、相手がどう思っているのか不安に感じるときはありませんか？(目だけしか見えないから怖い？怒っている？など誤解されることも・・・)

ことわざにもあるように、目には感情が表れやすいと言われています。マスク生活の今、見えないけれど笑顔で話す、表情を意識してみると周りの人との関わりもスムーズになるはずですよ。

「笑う門には福来たる」よい運がやってくるように、心がけたいですね。

