

ほけんだより 10月

仙台市立生出中学校
令和5年10月4日

No.10

●今月の保健目標● 目の健康に努めよう

ようやく秋らしさを感じられるような季節になってきましたね。朝晩は寒く感じることもあります。季節の変わり目は気温の変化により体調を崩しやすくなります。上着などを上手に使い、体温調節を行いましょう。

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。



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。

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。



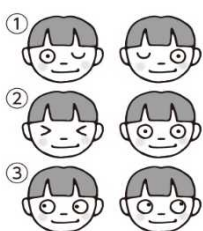
気になるときは眼科へ

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

目のストレッチをして目の周りの筋肉をほぐそう！



- ① 左右交互にウイंक
- ② 両目をぎゅっと閉じてぱっと開く
- ③ 右眉を見る→左眉を見る
- ④ 右頬を見る→左頬を見る
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す(右回り→左回り)
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ！戻してリラックス

10～20回
3回
各3秒
各3秒
各3秒
各2～3周



健康目標カード1回目の提出ありがとうございました

健康目標カード1回目の提出ありがとうございました。自分の健康を意識して生活できましたか？
 今月のほけんだよりでは、9月の皆さんの取り組みやオススメの取り組みを紹介しています。参考に
 した目標を立て、継続して実施してみるのはいかがでしょうか。

健康目標カード		私たちが心身共に健康に過ごすためには、運動・食事・睡眠が大切です。毎月それぞれの面から持力を入れたいこと「健康目標」を決めて、意識して生活しましょう！			
月	持力を入れることに○	具体的な目標	振り返り		先生から
			達成度○	実際にできたこと	
例	(生活面)・運動面 食事面・その他	・毎日22時に就寝する。 ・スマホを一日2時間までにする。	5・4・3・2・1		
			5・(4)・3・2・1		

～9月のみんなの取り組みを紹介～

①●新人戦に向けてたくさん運動をする。体力を付ける。

○部活や保体の時間にたくさん体を動かすことができた。

②●熱中症にならないように気を付けて運動する。○一度も熱中症にならなかった。

→①②★その時期にあった目標を立てているところが Good!

③●毎日23時までには寝る。休日にも早めに起きる。○朝早く起きたので朝に勉強ができた。

→★取り組んだ結果、どのような良いことがあったか記入されているところが Good!

④●気持ちを安定させるために早く寝る。○12時までには寝ることができた。

→★「～～するために○○する」という目的のある目標の立て方をしているところが Good!

●目標 ○振り返り

★先生から見て良いと思うポイント



こんな取り組みに挑戦してみよう！実践例～生活面編～

●お風呂に毎日浸かって一日の疲れを癒やし、質の良い睡眠をとる●

→入浴によって、神経や筋肉の緊張がほぐれ、副交感神経が優位になり、リラックスします。

また、眠りにつきやすくなります。人は深部体温（体の中の体温）を下げることで眠りにつくことができます。深部体温は昼間に上昇し、夜になると自然と下がるようになっています。入浴すると一度体温が上昇し、血管がひらいて熱が放散されやすくなります。その結果、スムーズに体温が下がり、入眠しやすくなります。

●いつもより10分早く起床して、外に出て太陽の光を浴びる●

→太陽の光を浴びると、「セロトニン」というホルモンが分泌されます。セロトニンは、幸せホルモンとも呼ばれ、気分を安定させる効果があります。また、セロトニンは眠りのホルモンである「メラトニン」の元になります。昼間にセロトニンを分泌させておくことで、夜にメラトニンが作られやすくなり、良い眠りにつくことができます。

●学校に歯ブラシを持って行き、毎日3回歯磨きをする●

→虫歯予防の基本は歯磨き！食後に歯磨きを正しくすることでむし歯リスクを軽減することができます。歯の健康は全身の健康と繋がっていると言われるほど重要です。

●手洗いを30秒以上して感染症予防に努める。ハンカチも毎日忘れずに持参する●

→手に100万個のウイルスが付着していたとしたら、ハンドソープ10秒もみ洗いと流水でのすすぎ洗い2回を行うと、約数個に減少するほど手洗いには効果があります。