



# ほけんだより



2023/10/26/木 知念中 保健室 発行

\* 今月の保健目標 \*

- ・目を大切にしよう!
- ・姿勢を正そう

涼しくなり、保健室もクーラーを稼働しない日が続いています。涼しくて過ごしやす一方で、体調も崩しやすくなっており、インフルエンザに罹患する生徒もちらほらいます。合唱コンクール・総合文化発表会や修学旅行も控えていますので、体調管理には十分気を付けてください。空気も乾燥しやすくなっています。乾燥すると、肌あれしやすくなったり、のどを痛めて風邪を引きやすくなったりします。お風呂上がりの保湿や、こまめな水分補給を行い、乾燥に負けない体をつくりましょう。

## 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

## できるだけ 大きな画面で。



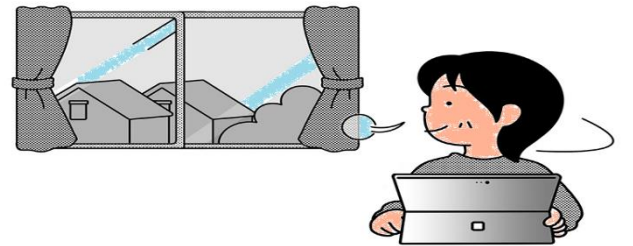
スマホは横使いが おススメ♪

# 近視が急増!?

# コロナ禍で

近視予防のために、  
やってほしいこと

## 時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

## 明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

今年度の視力検査の結果、知念中学校の生徒の裸眼視力が 1.0 未満の生徒の割合は、**64.3%**で、全国平均の 60.7% より多いことが分かりました。また、知念中の 2・3 年生は、クラスの約 4 割がメガネやコンタクトレンズを使用していることも分かりました。

特に、3 年生での視力低下が目立ちます。視力は、一度低下すると自然に回復することはほぼありません。眼科受診がまだの生徒は、必ず眼科を受診して、受診結果を学校に報告してください。また、メガネやコンタクトレンズを使用している生徒も、定期的なメンテナンスが必要です。今のメガネやコンタクトレンズの度数が合っているか、定期的に眼科やメガネ屋さんで調べてほしいと思います。

先週、眼科受診がまだの生徒へ、2 回目の受診勧告をお配りしました。QR コードで回答できますので、ぜひ受診結果を報告してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

# 眠りの質を上げよう!



保健室に頭痛や気分不良を訴えて来室する生徒に話を聞くと、就寝時間が遅かったり、「よく眠れなかった」と答える生徒が多いです。保健室のベッドで寝かせると、すやすや眠ってスッキリする生徒も多くいます。

夜、眠るのに時間がかかったり、寝つきが浅かったりする原因の多くは、寝る前のスマホです。布団の中で、音楽を聴いたり、SNS を見ながら、眠くなるのを待つ、という人はいませんか? その行為が、どんどん睡眠の質を下げています。

## 睡眠の質が下がります

### 寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

部活や塾、宿題に忙しいみなさん。スマホを触る時間がリラックスできる時間かもしれませんが、「使うのは 21 時まで」や「寝室にスマホは持って行かない」などの決まりを作るなど、使い方を直視してみてください。

きっと、次の日スッキリ起きることができるようになるはずですよ!

# ♪もうすぐ合唱コンクール♪ 緊張しちゃう人へ!

緊張は、自分の体が引き起こす防衛本能の一つです。緊張すると、心拍数や血圧・体温が上がり、それを抑えるために汗が出たり顔が赤くなったりしますが、それはごく自然な反応です。

## ☆緊張したら...

- ① 「私は今緊張している」とその状態を受け入れる
- ② 緊張する場面无事に終えたことを想像する
- ③ 緊張をほぐす右手首のツボを押す

この3つを試してみましょう!

緊張することは、悪いことではありません。目の前のことに集中できている良い状態なので、ネガティブにとらえないようにしましょう。日曜日、みんなが堂々と舞台上に上がることができますように...☆

