

ほけんだより 10月号



川口市立元郷中学校 保健室 令和4年10月6日(木)

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



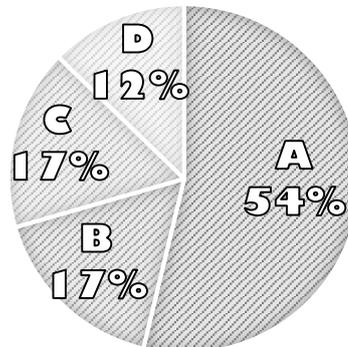
このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



視力検査結果



10月10日は「目の愛護デー」

あなたは、自分の目を大切にしていますか？

右上の円グラフは本校の視力検査の結果です。BCD（視力 1.0 未満）の人が46%を占めていますね。全国の調査でも学年が上がるにつれて視力が低下していく結果が出ており、どうしたら視力低下を防げるかが課題となっています。

いわゆる「近視」が発症する原因は、遺伝的要因と環境的要因があると言われています。

【環境的要因】・近いところ（約30cm未満）を長時間見る

・屋外活動が少ない

大切な目を守るために



近づけすぎない！



30分に1回遠くを見る
目を休める



まばたきを忘れて
ないかな？



十分な睡眠をとる



適度な明るさで

歌のすばらしい健康効果

もうすぐ合唱コンクールです。歌を歌うことは良いことがたくさんあることをご存じですか？

感染防止!

だ液の量が増える。だ液には、細菌やウイルスから体を守る働きがある。

ストレス解消!

歌うことでストレス発散されるとともに、幸せホルモンが分泌され、免疫力もアップ。

脳の働きが良くなる!

歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させる。



消化の働きが良くなる!

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、横隔膜が良く動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にする。また、血行が良くなるので冷え性にも効果あり。

体の運動に!

お腹の底から声を出すことで全身を使う有酸素運動になる。1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。

10月15日は「世界手洗いの日」



ユニセフによると、世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えることなく、命を落としています。石けんを使って正しく手を洗えば、100万人もの子どもたちの命が守られるといわれています。自分の体を病気から守る最も簡単な方法の一つが石けんを使った手洗いです。



洗い残しが多いのはここ!



そこで、正しい手洗いをするとともに、**爪をきれいに整えること**、**ハンカチで手を拭くこと**も、手を清潔に保つのに重要です。爪が伸びていると、爪の間に汚れや細菌が入り込んで取りづらくなってしまいます。

保健委員会で、9月に2回行った爪・ハンカチ点検の結果をお知らせします。

爪部門 100%達成クラス★

1年2組、2年1組、2年2組、2年3組
2年4組、3年1組、3年3組、3年4組

ハンカチ部門 100%達成クラス★

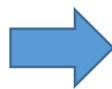
2年4組、3年4組

爪・ハンカチをダブルで100%達成したクラスは、2年4組と3年4組です！👏★

爪は、各クラス90%くらいの人がきれいに整えることができているようです。しかし、ハンカチはなかなか所持率が上がらず、クラスによっては70%程度のところもありました。クラスの10人近くが手洗いのあとに手を拭いていないこととなります。



清潔なハンカチで手を拭かない
洗ったあとの濡れた手で髪を触る
ジャージや体育着など服で手を拭く



髪や衣服には見えない細菌や汚れがたくさんついているので、余計に汚すことになってしまいます！せっかくきれいに洗ったのに！(ಠ_ಠ)
ハンカチを持ち歩きましょう！

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。