

ほけんだより



武庫中学校保健室 H26,10,6



朝夕は涼しく、日暮れも早くなって・・・秋を感じる日が多いですね。今月は市内総体、文化発表会と『スポーツ』『芸術』の秋・・・そして『食欲・読書』の秋・・・と何をするのも快適な季節になりました。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？・・・季節の変わり目とあって、体調を崩す人が増えています。行事で力を発揮するためもしっかり睡眠&栄養をとって、実りのある秋にしましょうね。



秋のムズムズにご注意を・・・

くしゃみや鼻水が止まらず「なかなかかぜが治らないんです」と言っ
て来室する人もちらほらと・・・秋の『鼻水・花づまり・くしゃみ・
目のかゆみ』などは『かぜ』ではなく、けっこう花粉症だったりする
ケースも多いのです。秋の花粉の原因は、ブタクサ、ヨモギ、カ
ナムグラなど、木にならない草の仲間が多く、河川敷や野原に多く
生えています。また、これらは、スギ花粉より、花粉の粒子が小さ
いため、体の奥に入って全身がかゆくなったり、微熱がでたりする
こともあります。「なかなか風邪が治らないなあ」と感じている場合
は、花粉症の可能性も大！と考え、病院へ行ってみましょう。



くしゃみが止まら
へんと思ったら花
粉症だったとは・・・
河川敷に行くの
やめよ・・・(-_-)



疲れ目の原因と解消法

<疲れ目はなぜ起こる？>

よくある原因のひとつは、やはり『目の使いすぎ』。私たちの目は近くの物を見る時、目のピントを調節するため筋肉を緊張させます。つまり、パソコンや携帯を操作するときは常に緊張しているのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増すわけです。なお、疲れ目はドライアイ、コンタクトレンズの過矯正（度が強すぎる）などでも起こります。

<おすすめ 目の体操♪♪>



①目を強くつぶる



②目を大きくあける



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

ブルーライトに注意！！

ブルーライトとは、パソコンやスマホなど、LEDディスプレイから発せられる青色光のこと。可視光線（人の目で見ることのできる光）の中で最もエネルギーが高く、網膜にまで到達してしまうため、長時間見ると、体内時計を狂わしたり、目に負担をかけてしまうそうです。また、若い人の目ほど、ブルーライトを通しやすいそうです(>_<) 夜寝る前に、スマホが手ばなせない・・・という人いませんか？ 大切な目に、大きな負担をかけてしまっているのですよ。



先日の研究授業で・・・

道徳の研究授業でのこと。どの学年も授業に積極的に参加している様子はよかったのですが・・・。気になったのが、みんなの姿勢。

◆プリントに記入する時、机に顔が近い！！

◆体が斜めになっている！！ ◆背中が丸い！！ などなど・・・

悪い姿勢を続けていると、目は疲れやすく、体のゆがみや頭痛、首痛、腰痛、便秘など・・・様々な身体の不調がでてきます。

朝礼でも、体が斜めになっている人が目立ちますよ。

普段から、背筋を伸ばす習慣をつけましょう。また、疲れたときはストレッチで体をほぐすのもいいですよ。

このタイプの姿勢が多かったなあ(>_<)



学校保健委員会での学び



職員室前の掲示物も見てね

先日、赤十字救急指導員の方に来ていただき、AEDを使った心肺蘇生と運搬法を学びました。実際にやってみることで、しっかりと頭と体で学ぶことができました。



1分間に100回。5cmへこませます。
なかなかしんどいな・・・



毛布でも運べるんだ・・・すごい！
頭が下がらないよう慎重に・・・