

ほげんだより10月

令和4年10月7日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 白石 紗規

10月に入ってから一気に気温が下がりました。朝晩がぐっと冷え込むようになり、このような季節の変わり目は特に体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活習慣を続けることで体力や免疫力が高まったり、疲れが溜まりにくい身体になります。できることから意識して生活リズムを整えましょう。

守ろう! 薬の約束 3つのない

× コーヒーやジュースで
飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× 貸し借りし
“ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

× 頼りすぎ
“ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

「色覚検査のお知らせ」

日時：10月24日（月）～11月8日（火）放課後

1年生の希望者を対象に実施します。プライバシーに配慮するため、保健室にて1人ずつ行います。原則、小学校で受けた生徒は今回の検査を受ける必要はありません。

また、希望調査票を5日に配布しました。希望の有無にかかわらず、全員提出です。

14日（金）までに担任に提出をお願いいたします。

10月10日は



10月10日は『目の愛護デー』です。目は毎日たくさんの物を見ています。特に寝る前のスマートフォン等の画面（ブルーライト）の使用は入眠を妨げるホルモンの分泌につながり、睡眠不足や目の疲労の原因となります。十分な睡眠時間を確保して、目を休ませましょう。

また、画面から30cm以上離す、1時間に1分以上休憩を挟むこともポイントです。やってみましょう。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



保健給食委員会コーナー

目標：目を大切にしよう

- ・スマホ・タブレットパソコン、TVを見過ぎない。
→ 30分に1回遠くを見る。

- ・ドライアイ予防に3秒に1回瞬きをする。
- ・睡眠をよくとる。

・入浴して血行を良くする。

- ・意識的にギュッと目を閉じて10～20回ストレッチする。

