

保健だより

No.6 令和4年 10月 3日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

2学期がスタートして1ヵ月が経ちました。新人戦も終わり、生活習慣も学校モードに切り替えできましたか？勉強はもちろんスポーツにおいても、食事や睡眠は大切なことです。自分自身の生活習慣を振り返ってみてください。



10/10 「目の愛護デー」 ～目の健康を守るために～



目を大切にしている生活を送っていますか？
この機会に目をいたわり、目の病気となる疲労をためない生活を心がけましょう。

近年、近視が増えて、問題になっています。
近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つように気を付けましょう。

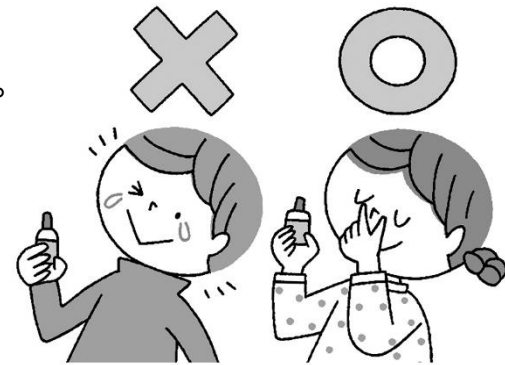
- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。
- 目によい栄養をとる。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に眼科検診をうける。



おぼえよう 目薬の使い方

- ① 目の周囲の汚れをふき取り、手も石けんできれいに洗う。
- ② 顔を上に向け、指で下まぶたを広げる。
- ③ 容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
- ④ そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。
(まばたきはしない)
- ⑤ あふれた目薬は必ずふき取る。

※たくさんさしてもあふれるだけで効果は上がらないのでご注意ください。



チャレンジカード結果

～夏休み明けの8/30(火)～9/5日(月)に、チャレンジカードを実施しました。～



■心の天気コース

…期間中ずっと「晴れ☀」で過ごせた人もいれば、「くもり☁」の人が多くみられました。悩みや憂鬱な気持ちを周りに相談したり、趣味や好きなことをしてリフレッシュすることで、心も元気に生活できるといいですね。

■早起きコース

…自分で設定した目標を毎日達成できた人は、約43%でした。早起きするために早寝を心掛けましょう！

■メディアコース

…使用時間を1時間半～2時間以内に目標設定している人が多く、その中で毎日目標を達成できたのは約37%でした。メディアに依存するのではなく、メディアと上手に付き合えるようになるといいですね！

■家庭学習コース 【推奨時間】1年生:80分以上、2年生:100分以上、3年生:120分以上

…上記の目標時間を設定できた人は、1年生約78%、2・3年生は40%で、毎日目標を達成できた人は46%でした。学力を伸ばすには日々の積み重ねが大事です。自分の実力に合わせて目標設定をして、取り組めるようになるといいですね！

■朝ごはんコース

…7割近くの人が毎日朝食を食べることができました。「バランスよく食べる」を選択した生徒は約1割でした。

■早寝コース

…目標を23時以降に設定している人が多かったです。また、5日連続で自身の目標達成できた人も少なかったため、時間の使い方を工夫して早く寝るように気を付けましょう。

<生徒の感想>

■チャレンジカードに取り組むことで、いつもより早寝早起きをしようという気持ちになった。

《うちの時から》

◇やるべきことを時間を見て考えられたら、もっといいです。

運動していますか？

運動で得られる効果

- ✓ 脳の血流がよくなり、脳が活性化し、思考力・判断力・記憶力が高まる。
- ✓ ネガティブな気分を発散させる。
- ✓ 心と体をリラックスさせる。
- ✓ 睡眠のリズムを整える。

おすすめの運動

- ◆ 有酸素運動(軽いランニング・サイクリング、ダンスなど体の中に空気をたくさん取り入れながらおこなうもの)

運動が苦手だったら…？

- ☆ 散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK！
- ☆ エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う！

