

保健だより 10月



令和4年 連島中学校

朝夕の気温が下がり、一段と秋らしくなりました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすいため、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。新型コロナウイルス（COVID-19）感染予防対応が続いています。体調が悪い時は無理をせず、早めに休みましょう。

3年生は修学旅行前です。早寝早起き、バランスのよい食事で体調を整えましょう。

色覚について 日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色によっては見分けにくい不便さを感じることがあります。自分の色の見え方を知ることでの誤認を減らすことも可能です。10月は希望者に検査をしています。

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。冬期は多いこと

から、「ウィンターブルー」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。

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、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、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



スマホ・ゲーム

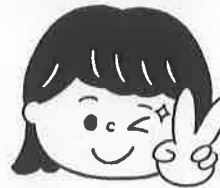


のめり込み注意！

目の愛護デー



目の健康のため



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのも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分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つためにこんなことに気をつけてね。

- 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
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

