

ほけんだよ10月

神明中 保健室(海谷美千代) R2.10.14

体育大会まで、あとわずかとなりました。保健室にいても校庭から元気なかけ声や仲間への声援が聞こえてきて、当日に向けてのエネルギーがどんどん高まっているように思います。行事に一生懸命取り組む姿勢は今年もすばらしいです。本番のみんなの活躍を楽しみにしています。

今年も熱中症の心配はありません。逆に当日肌寒さを感じる場合は、競技と競技の間には体が冷えないように気をつけ、出場前にはストレッチなども各自で行なっておくといいと思います。ケガには十分注意しましょう。

今月の予定

- 10月22日 8:45~ 歯科検診 (全校)
- 10月23日 13:10~ (1年) タバコ薬物講演会
- 10月29日 8:50~ 心臓検診 (1年+他学年)

今年も歯科検診の時に個別のブラッシング指導を行います。しっかり歯を磨いてきてね!!

I学期に行なった視力検査の結果です!

	1年	2年	3年	全学年
裸眼視力測定者(男子)	57	47	41	145
(A) 1.0以上	23	17	19	59
(B) 1.0未満0.7以上	9	2	4	15
(C) 0.7未満0.3以上	9	16	5	30
(D) 0.3未満	16	12	13	41
裸眼視力測定者(女子)	39	31	42	112
(A) 1.0以上	14	10	7	31
(B) 1.0未満0.7以上	4	3	2	9
(C) 0.7未満0.3以上	4	4	11	19
(D) 0.3未満	17	14	22	53

★1.0以上の人の割合を比べてみると、<裸眼視力測定者の比較>
 1年男子(43.4%)、2年男子(36.2%)、3年男子(46.3%)
 1年女子(35.9%)、2年女子(32.3%)、3年女子(29.0%)



3学年の男女の中で1.0以上の割合が高いのは3年男子です。また、男女を比べてみると、3学年も男子の割合が高いとばかりでした。

視力スポーツもできる

視力にはいろいろな種類があり、様々なスポーツと関わっています。

動体視力

左右、上下に動くものを見る視力と遠くから近づいてくるものを見る視力です。野球のバッティングでは、ボールの速い動きを正確に見極められるので、ヒットの数は変わってきます。

周辺視力

見ている中心の周辺を見る視力です。広範囲に見ることができると、バスケットで相手を見ながら、目の立端に走ってきた味方にパスを出せます。

深視力

遠近感や立体感を見る視力で、微妙な距離感とわかります。敵と味方が入り乱れて常に動くサッカーでは、距離感がつかめないと味方に正確なパスが出せません。

目瞬間視力

動いているものを瞬間にとらえる視力です。バレーボールのスパイクは、打つ瞬間に相手の動きを見て、拾えない場所を打って打っています。

Power Food "きのこ"

(基本データ)
きのこは植物性の食べ物。実はカゼの仲間。豊かな旨味と香りに加え、食物繊維、ビタミン群、ビタミンD、ミネラル等が豊富で低カロリーだから体にうれしい食べ物です。特にビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする大切な栄養素です。また、きのこにはたんぱく質の種類が豊富。そのほかから体に良い栄養素が入っています。いろいろなきのこを食べることをおすすめします。

ビタミンB1
疲労回復、脳や神経の働きを維持。

ビタミンB2
美容のビタミン。皮膚や粘膜を健康に保つ。

ミネラル
骨や体の作り、体の調子を整える。

食物繊維
腸の働きを促進させ便秘を解消する。

B-グルカン
細菌やウイルスに対する抵抗力を高める。



中高生 要注意 **ブルーライト**

ブルーライトとは何でしょう???

一番有名なブルーライトは青空です。太陽の光は透明ですが地球の周りにある大気中の分子せりり、波長の長い青色光が散らかり、空が青く見えます。ブルーライトは特別な光とか新しい現象ではなく、普段の太陽や照明機器から発せられている普通の光に含まれています。ただ、このブルーライトは目に近い距離で使う機器ほど影響が強くなります。スマホ、タブレット、ゲーム機、パソコン、液晶テレビです。これらを使用する時は、目から30cm以上の距離をとることが大切です。

体への影響は...

子どもは大人よりも瞳孔が透き通っているので、ブルーライトの影響を強く受けやすく、目の疲れを感じやすくなり、生活リズムが昼夜逆転してしまうことがあります。さらに光への感受性が強い子は、強い光によって頭痛や吐き気などの体調不良を起す場合もあります。

ブルーライトには、体を目覚めさせる覚醒作用があり、朝や昼間に太陽光を浴びることは、健康維持に大切です。日没後や就寝前にスマホやゲーム、パソコンからのブルーライトを浴びると睡眠ホルモンの分泌を抑え、不眠へとつながります。

生活リズムを守るためにできること

- ① デジタルデバイスの使い方を見直す
 - ・寝る前の2〜3時間前からは使わない
 - ・画面の光量を下げ
 - ・距離をとって見る
- ② 生活環境を整える
 - ・夜は室内照明を暖色にする
 - ・ブルーライトカット眼鏡などをかける

心身の不調や生活リズムを乱さないためにもブルーライトを浴びるデジタルデバイスとうまく付き合い、適切な対策が必要です。



発行 2020年4月
少年夏新聞社
中学保健ニュース

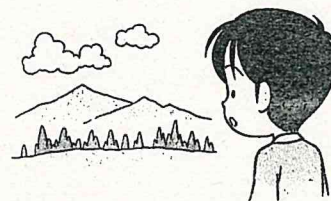
10月17日〜23日は「薬と健康の週間」です

日常生活に支障をきたすつらい痛みや不快感がある時、薬に頼ってしまう事は誰でもある事だと思います。ただ、その時に守らなければならぬのは使用方法で間違ってしまうと体に害を及ぼすこともあります。

また、病院で処方された薬を症状が引いているからという理由で他の人に使うことはありませぬか? これは「薬事法」に違反する行為です。自分以外の人に使わないようにしましょう。

健康3択クイズ

- (1) 物を見る時は、目の中の「水晶体」を調節してピントを合わせている。では遠くを見る時はどうなる?
 - ① 薄くなる
 - ② 厚くなる
 - ③ 変わらない
- (2) パソコンを使うときの画面の高さは?
 - ① 目より上にある
 - ② 目より下にある
 - ③ 目と同じ高さにある
- (3) 薬を飲む時間帯で書かれている「食間」とは?
 - ① 食後30分以内
 - ② 食事の2時間間とくら
 - ③ 食べている間



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

左は男子の入り/右は女子の入り/奥の立っている男性のリュック/カバン/女子の入り/手前の女子の入り/手前の男子の入り/奥の立っている女性のリュック

3枚の絵に①、②、③、④、⑤、⑥、⑦