

ほけんだより



No.6

令和3年10月

港区立青山中学校

保健室

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～

秋は風が心地よく穏やかな気候が続くので体を動かすことに適した季節です。10月23日の運動会に向けて、どの学年も頑張っている様子が保健室にも伝わってきます。

みなさんは、運動をするときはマスクを外してもよいことを知っていますか？マスクの着用での運動は熱中症の危険や、呼吸がしにくくなる危険があります。そのため、運動中は、人との距離を取ったうえでマスクを外してもかまいません。その代わりに、運動をしていないときはマスクを鼻までしっかりつけるようにしましょう。運動会当日を元気に迎えられるように体調管理に気を付けましょう。



🌸目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。

スマホやタブレット、ゲームなどをしていてふと画面から目を離すと周りがぼやけてみえることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると筋肉は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。目が疲れていると思ったら4つの合言葉で目をいたわってあげましょう。



『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピントと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

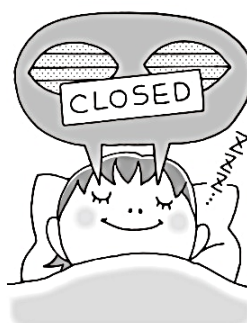
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



❁ 季節の変わり目、気温差に注意!



最近、朝晩の気温がぐっと低くなり、徐々に冬服で登校する生徒が増えてきました。

今年度から青山中学校には衣替えがありません。それは、気温に合わせて自分で標準服(制服)を選び、快適に学校生活を過ごすことができるようにするためです。私服を着るとき、気温や天気を確認して洋服を選んでいと思います。標準服でも同様です。毎朝天気予報を確認し、自分にとってポロシャツ、夏服、冬服のどの服装が過ごしやすいか考えて標準服を選びましょう。

❁ 薬と健康の週間

10月17日から23日は「薬と健康の週間」です。

頭痛や腹痛、風邪をひいてしまったときなどに薬を飲むことがあるかと思ひます。みなさんは正しく薬を飲むことができているでしょうか。薬の飲み方にもルールがあります。ルールを守って正しく飲みましょう。



○人にあげない、人からもらわない

薬は症状に合わせてお医者さんが処方しています。友達はもちろん、家族であっても貸し借りをしてはいけません。また、薬にもアレルギーがあります。市販薬を飲む際も保護者の方に確認してから飲みましょう。



○決められた時間に決められた量を飲む

薬は飲む時間、飲む量が決められています。説明をよく読み、記載事項を守りましょう。



○水かぬるま湯で飲む

飲み物に含まれる成分が薬の効果を減少させてしまったり、逆に効果を強めてしまったりすることがあります。水とぬるま湯以外で薬を飲む場合は薬剤師さんに相談をしてみましょう。

❁ 朝の健康チェックについて

長かった緊急事態宣言がようやく解除となりました。しかし、10月24日まで東京都はリバウンド防止措置期間です。制限の範囲内で日常を楽しむことができるといいですね。

学校では今年度より Forms による朝の健康チェックを行っています。習慣化している人がいる一方、毎日数人の生徒が入力を忘れてるようです。登校をする日は必ず検温をし、タブレットでを入力してから家を出しましょう。なお、体温が37.5度以上の人、体調が悪い人は無理をせず家で休養をし、元気になってから登校をするようにしましょう。

欠席や遅刻の場合は必ず保護者の方が連絡をしてください。インターネットでの入力ができない場合はお手数ですが電話にてご連絡ください。

