

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～

# ほけんだより 10月

No.6  
令和4年10月  
港区立青山中学校  
保健室

10月10日は銭湯の日。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことが由来だそうですよ。

10月に入り、運動会の練習が本格化してきました。体を動かして汗をかいたら、お風呂に入って体をきれいにしましょう。泡立てた石けんで体や髪の毛を優しく洗い、汚れをしっかり落としましょう。



## 10月の予定

日時	行事	対象	備考
10月6日(木)	秋の歯科検診	該当者 (前回欠席者、前回治療勧告者)	当日の朝、歯磨きを必ず行いましょう!

## 10月の健康目標「目を大切にしよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。今月はいつも以上に目に優しい生活を心がけましょう!

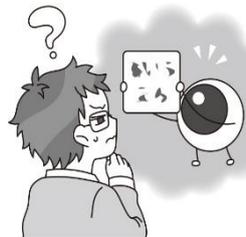
10月10日は



大切な  を守るために



前髪は目にかからない長さにしましょう。



メガネやコンタクトの度数は合っていますか?



夜は早く寝て、目をしっかり休ませましょう。



目について、気になることがあったら眼科を受診しましょう!

4月の視力検査で受診勧告を受け取った人、治療は済みましたか? 忘れてしまっていたら今月中に受診をしてくださいね!

チャレンジ!

## 目のクイズ

視力検査に使う、  
この名前は?  
A ドーナツ環  
B ランドルト環

B ランドルト環  
ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

## ☆運動会に向けて



10月22日は運動会です。元気に、安全に運動会当日を迎えるために保健室からのお願いです。

### ★ 早寝早起き朝ごはん!

体を動かして疲れています。しっかり睡眠をとりましょう。朝ごはんを食べてエネルギーの補給も忘れずに!

### ★ 準備運動をしっかりと行おう!

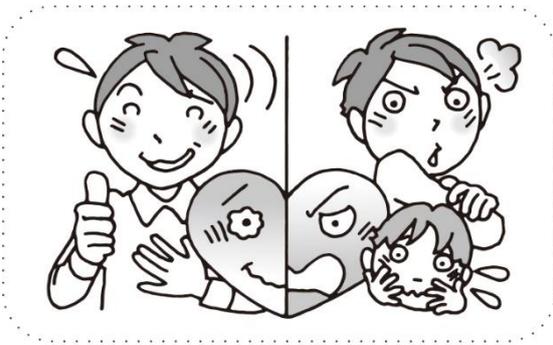
急に体を動かすとけがの原因に。体を温めてから運動をしましょう。

### ★ 無理をしない!

治療に時間がかかる大ケガにならないよう、体の違和感があたら予防をしましょう。

## ☆「パーソナルスペース」で相手を大切に

パーソナルスペースという言葉、どんな意味か知っていますか? 2, 3年生は去年の保健だよりも載せていたので覚えていますよね…?



パーソナルスペースは、「自分と相手との適切な距離」、「人に近づかれても不快に感じない距離」のことを言います。つまり、誰かと一緒にいるときに、「こころ」が安心する距離です。

ボディータッチもコミュニケーションの一種ですが、過度なボディータッチは嫌がられてしまいますね。相手が嫌がる行動はしていませんか? 人の大切な場所を触ってしまったことはありませんか?

どのような言動が友達を不快にさせてしまうか考えて行動をしてくださいね。

## 寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

### ★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

### ★ 「いい眠り」のために

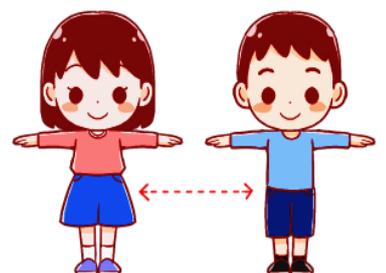
大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

● 晩ご飯の後は趣味の時間に

● お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



密接距離	ごく親しい人に許される距離 (例: 親子、兄弟姉妹)	~45cm
個体距離	親しい人であれば不快に感じない距離 (例: 友達、先輩、後輩)	45~120cm
社会距離	相手の手は届きづらいが、会話ができる距離 (例: 先生、コーチ)	120cm~350cm
公共距離	複数の相手が見渡せる距離 (例: 知らない人、お店の中)	350cm以上



※上の表は目安です。安心できる距離は人によって違いがあります。相手の気持ちを尊重しましょう。