

ほけんだより



令和5年10月
北区立明桜中学校
保健室

少しずつ涼しい日が増えてきましたね。秋は1日の気温差が大きい季節です。朝や夕方は思っている以上に涼しくなる日が多いです。体が冷えないよう、気温に合わせて服装を調節しましょう。また、インフルエンザが今までよりも早い時期から流行しています。こまめな手洗いや換気など、改めて気をつけていきましょう。



10月の健康診断予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
3日(火)	13:40~	修学旅行事前健診	3年生対象者	保健室



目の愛護デーとは、「目を大切にしよう！」という日です。90年以上前に定められたものです。

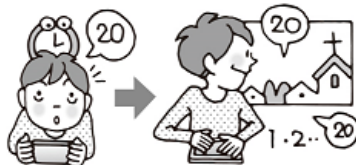
あなたは目を大切にできていますか？自分の普段の生活を振り返ってみましょう。今回は、目を休める方法をご紹介します。授業中や家で電子機器を見ているときに、ぜひ実践してみてください。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める

10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」



医薬品を正しく使うことの大切さと、薬剤師の役割について多くの人に知ってもらおうという期間です。私たちの周りには、いろいろな種類の薬があります。しかし、薬を飲むだけで体を休めず無理をしていると、なかなか病気は治りません。



しぜんちゆりょく 体の自然治癒力をアップさせよう！

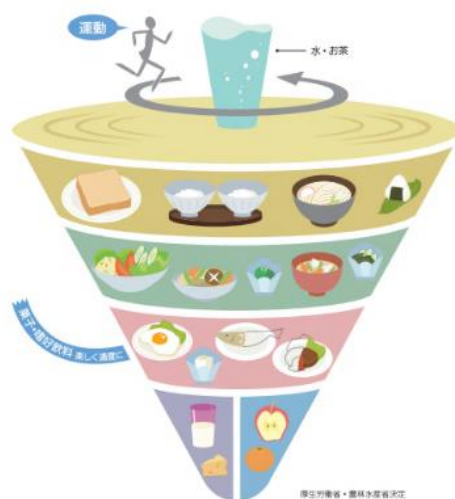
自然治癒力とは、もともと私たちの体にある「けがや病気を治そうとする力」のことです。転んでできたすり傷が治るのも、お腹が痛いときに横になって休んでいると治るのも、この自然治癒力があるからです。自然治癒力をアップさせておけば、体調不良やけがから回復しやすくなります。自然治癒力をアップさせるポイントは主に3つあります。生活の中で意識してみてくださいね。

ポイント① バランスの良い食事

まずは1日3食食べましょう。

1日2食で必要な栄養をとろうとするのは、かなり難しいです。朝ごはんもしっかり食べて1日に必要な栄養を無理なくとりましょう。

- 主食：ごはん、パン、うどん、 Pasta など
- 副菜：野菜、豆類（大豆はのぞく）、きのこ、海藻 など
- 主菜：肉、魚、卵、大豆 など
- 牛乳・乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト など
- 果物：りんご、みかん、ぶどう など



ポイント② 十分な睡眠

中学生の睡眠時間の理想は、およそ9時間です。

あなたは毎日、何時間眠れていますか？眠っている間、体の中では1日生活して壊れたり疲れたりした、あらゆる部分を治しています。睡眠時間が短いと体の修復が終わらないまま生活することになり、自然治癒力がダウンしてしまいます。塾や習い事など忙しいみなさん、理想の睡眠時間に少しでも近づけるよう家での時間の使い方を工夫してみましよう。

ポイント③ 適度な運動

体を動かすことも、自然治癒力アップにつながります。

運動すると脳や神経のはたらきが活発になるため、体を治したり菌やウイルスを倒すはたらきも活発になります。体育の授業がない長期休みの間にも、体を動かす時間を作ってみましよう。