



ほけんだより

11月

いちき串木野市立羽島中学校

生活リズムを整えるということ

新生徒会が発足し、保体部も新役員になりました。

みんなが健康で安全に学校生活を送ることができるように頑張っていきたいと意気込みを話していました。よろしくお願ひします。

まだ生徒総会での承認はされていませんが、今期の保体部では「生活習慣」や「デジタル機器の使い方」について考える活動を計画しています。誰もが「デジタル機器の長時間使用は良くない」「早く寝た方が翌日体が楽になる」と頭では理解していると思います。でも、実際には生活リズムを整えるのが難しいと感じることもあります。私自身も、自分の時間をうまく管理することの難しさを日々感じています。保体部の活動でそのことについて考えることはとても有意義なことだと思っています。

さて、生活リズムとストレスには深い関係があります。生活リズムが乱れると、集中できなくなったり、イライラしたり、気分が落ち込んだりすることがあります。これは、ホルモンバランスや自律神経の働きがうまくいかなくなるためです。反対に、生活リズムを整えると、自律神経の働きも整い、ストレスを感じても上手に乗り越えられるようになります。

保体部の活動を通して、生活リズムを整え、心も体も元気に過ごしましょう！

11月8日はいい歯の日！

生え始めの歯は柔らかくて
むし歯になりやすいので
奥までしっかりみがきましょう。

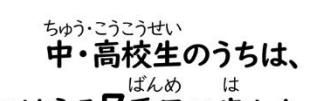


まえから数えて8番目の歯だったら
それは「親知らず」。
トラブルも多い歯なので、
はいしゃこうどうん歯医者さんで相談しよう。



ちゅう・こうこうせい
中・高校生のうちに、
普通にはえる7番目の歯かも。

かぞ
しっかり数えてみよう。





季節に合わせて ここちよく過ごそう

羽島中では、制服の更衣期間が定められていません。気温や体調に合わせて、自分で冬服や中間服など、選べるのがうれしいところです。ただ、朝と昼の気温差が大きい時期は、何を着ようか迷ってしまうこともあるかもしれません。そんなときは、自分の体調に合わせて「今日は少し暖かめにしようかな」など、上手に工夫してみましょう。季節に合った服装で、毎日を元気にすごしていきましょう。

保健室からのつぶやき

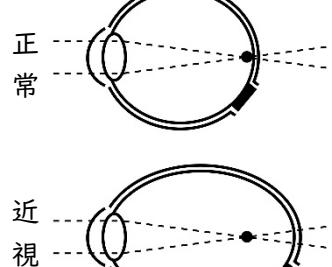


先日、あるテレビ番組で世界的に「近視の人が増えている」という内容がとりあげられていました。近視は眼球が後ろに伸びて、焦点が合わなくなることにより起こります。よく聞く話ですが、スマホの使用により、目に物を近づけて見る機会が増えたため、それにピントを合わせようとして眼球が図のように長くなると説明していました。では、どうやったら回復するのでしょうか。

近視を防ぐためには、定期的に目を休ませ、遠くを見るといいのはよく聞く話ですが、他にも1日2時間程度、外で遊び日光に当たることがとても良いそうです。中国や台湾などで試したところ、とても効果が出たとか・・・。それから考えると昼休みに外で遊んだり、登下校で歩いたりすることは目にとても良いようですね。

ところで、これまで私は「目の体操」をおすすめしてきました。しかし最近、目の体操は実は目に良くない可能性があることが分かったそうです。その事実にはとても驚きましたが、同時に、それを知ることができて本当に良かったとも感じました。もし知らなかったら、今後も勧め続けてしまってはかもしれません。目のケアには、温かいタオルや冷たいタオルを使って、目元を温めたり冷やしたりする方法の方が良いようです。下に、先月号で紹介した目のケア方法を再掲しますので、ぜひ参考にしてみてください。

下は近視で眼球が長くなったり人の目



にやさしい 生活を!



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。