

# Health Letter

学校保健目標：心身ともに健康で、自他を尊重し合える生徒の育成

10月保健目標

◆健康的な生活習慣を身につけよう

◆目の健康について考えよう

朝夕に一段と秋の気配を感じるようになってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…と言いますが、みなさんはどんな「秋」を過ごしていますか？1、2年生は今週末の新人戦を目前に、元気に練習に取り組む姿が見られています。寒くなると、けがも起きやすくなります。準備運動をしっかりと、体を十分に温めてから運動を行いましょう。本番では100%の力を発揮できるように、万全の体調でのぞみたいですね。また、気温が下がり、空気が乾燥して、かぜをひきやすい季節です。引き続き、感染対策をしっかり行い、ウイルスを寄せ付けない体づくりを意識しましょう。

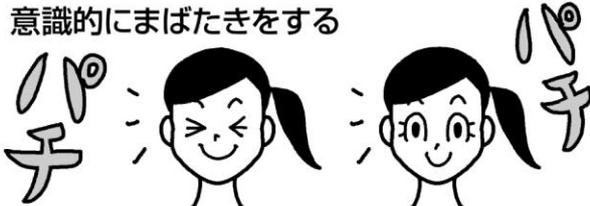
\*\*\*\*\*

## 10月10日は 目の愛護デー



### スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

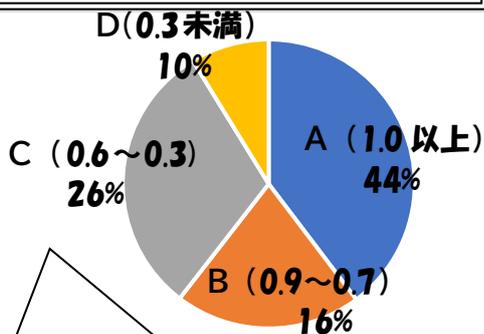
●目が乾燥  
しないよう  
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは  
使わない



### 八乙女中の4月の視力検査結果



4月の視力検査でC、Dの人に眼科受診をお勧めしました。まだ受診していない人は、視力低下がひどくなる前に一度眼科を受診してみましょう。

視力低下の原因のひとつとして、パソコンやスマートフォンなどデジタル機器の長時間の使用による「目の使いすぎ」があります。私たちの目はピントを調節するために筋肉を調節させます。つまりパソコンやスマホを操作しているときは常に緊張しているのです。さらにゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増すわけです。また、姿勢や見る距離もとても重要です。一生使い続ける目、大切にしたいものです。この機会に、目にやさしい生活を心がけましょう。



# 「冷え」から体を守ろう！

## ■下着の効果

「暖かいなあ」と感じるためには、単に衣服を重ねればよいというものではありません。衣服の選び方、組み合わせ、また着方の工夫が大切です。下着を着ると、上着との間に暖かな空気がたまるため、ポカポカ体が暖かくなります。その保温効果は**プラス2℃**もあります。上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適になります。毎日取り替え、清潔にすることも心掛けましょう！体操着の長袖・長ズボンも忘れずに持ってきましょう！



## ■3つの首を温めよう！

首、手首、足首の3つの首は皮膚と動脈の距離が近く、ここが冷えると全身に冷えた血液がまわってしまい、体温が下がってしまいます。逆に3つの首を温めることで、全身の血液のめぐりがよくなり体が温まりやすくなります。首にはマフラーやネックウォーマー（登下校時）、足首には長い靴下を履くなど工夫しましょう。また、腹痛を起こしやすい人は腹巻の使用がおすすめです。



## ■体が冷えたら温めよう！

体を温める方法としては、**入浴が効果的**です。ぬるめのお湯に肩まで20分位ゆっくりつかると全身が温まります。また、下半身の運動も、体を温める効果があります。自律神経にも良い作用をもたらします。



## ■体を温めるものを食べよう！



体を温める食べ物には、ごぼう、人参といった土の中で育った野菜、生姜やネギのような香味野菜、飲み物は紅茶、プーアル茶などの発酵茶やココアがあります。逆に、体を冷やしてしまうものには、生野菜、冷たい飲み物、アイス、コーヒー、緑茶（ホットでも）などがあります。



# 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期は多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

## ◎1年生の保護者の皆様へ

貧血検査の問診の結果、血液検査による判断が必要とされたお子様に、受診券を8月末にお渡ししました。受診券の有効期限は10月14日(金)までとなっています。期限を過ぎてからの受診は「有料」となってしまいます。受診がまだの方は、秋休みを利用する等、来週中に受診して下さるようお願い申し上げます。