

★保健室から今月のひとこと

心が疲れた時、次の2人をイメージし、心の中で自分に話しかけてみましょう。声に出すと、もっと落ち着きますよ。もちろん、他の人のイメージでもOKです。

♥ムーミンママから「大変だったね。少しゆっくりしたら？」

★バカボンのパパから「これでいいのだ！」

平成30年10月1日 南牧中学校保健室

猛暑の後には11月並みの気温の日もあり、台風も多く、このまま行くとどうなってしまうの？という感じのこの頃です。みんな、大丈夫？

気温の変化は、体の調子だけでなく、心の状態も左右しやすいのです。わけのわからない不安定さやイライラは、案外、これが原因だったりします。「そっかあ！気のせいではなく、気温のせい？」かも。でも心配だったら遠慮なく相談してね。



10月の保健目標：目を大切にしよう！

★今年度の南牧中の生徒のメディア使用の実態

～ 生活チェックの結果から ～

第2回（5月調査）の平均		第4回（8月調査）の平均	
平日	休日	平日	休日
1時間30分	3時間00分	1時間30分	2時間20分

●個人差があり、5時間以上メディアを使用している人もいます。

●南牧中の視力0.9以下の人の割合は全国平均より少なく、良好な人が多いです。しかし、メディアの使用が多いと、ドライアイや視力低下を招きます。

★必要のない使用・長時間使用はやめましょう。

●10月の保健関係予定

11日(木) カウンセラー来校

15日(月) 1年生食育(成長期の栄養)
(上田先生)

24日(水) 給食盛り切りデー

26日(金) 給食指導1・2年(金井先生)

27日(土) 村健康祭 活性化センター
(10～13時)

●記念日 ★10日：目の愛護デー

★15日：世界手洗いの日

★17～23:薬と健康の週間

●インフルエンザ予防接種が始まりました。

病院に予約し計画的に受けましょう。

※特に3年生の家族は全員接種を。
流行期と受験期を考慮すると10月下旬～11月中旬がおすすめです。

あなたは大丈夫？ドライアイ



パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか？

涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ ものがかすんで見える |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 光をまぶしく感じやすい |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛い | ☐ 何となく目に不快感がある |



※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

★ドライアイが進行すると、目の表面が傷つき、痛み・見えづらさ・開けづらさなどの症状が現れます。生活を改善しましょう。

★希望検査 ①視力検査 希望者は生徒が自分で申し出てください。

②色覚検査 保護者が養護教諭に連絡してください。



ドライアイを ふせぐには



●蒸しタオルなどで
目を温める

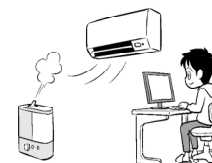
●まばたきを意識して
多くする

1時間ごとに
10～15分
休もう



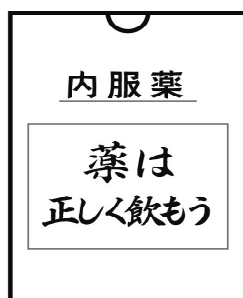
●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする





この機会に、薬のこと
よ〜く考えてみよう！



知ってる？エナジードリンク 「副作用」がハンパ無い！

コンビニなどで数種類売っていて、がんばりたい時や疲れた時に飲む人がいるエナジードリンク。最近では中高生にも飲む人が増えています。

医薬部外品に分類されている「リポビタンD」などの栄養ドリンクとは別モノで、分類は「炭酸飲料(清涼飲料水)」になっているのがポイントです。

簡単に購入できますが、心拍数が高がる・不眠症・頭痛・下痢などの副作用があり、海外では死亡例も出ています。多飲や常用しないですね。



薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えてはいないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものです。



『早寝早起き朝ご飯』からのお知らせ ～ いよいよ来月、朝ご飯作りです！～

11月21日(水) 5・6校時 調理実習

下仁田町給食センターの管理栄養士で下仁田小学校の栄養教諭の金井先生がきてくれます！

<朝ご飯作りへの道 重要事項発表！>

★全校生徒が3班に分かれて、レシピ作りから実習・試食まで行います。

★どんな班？ ●1班：1年生1名・2年生4名 計5名 ●2班：2年生4名 ●3班：3年生5名

★調理実習までの活動日程

10月23日(火) 昼休み 班分け・活動開始(パソコン室に集合)

10月23日(火)～10月31日(水)

班でレシピを調べ、メニューを決める

①主菜(メインのおかず) ②副菜(付け合わせの野菜料理など) ③汁物(みそ汁やスープ)

④主食(ご飯・パン・シリアルなど) ⑤その他(飲み物やヨーグルトや果物など)

11月 1日(木)～8日(水) 「朝ご飯レシピカード」に献立名・材料・分量と食品群を記入
※調理の作業分担も決める

9日(金) 金井栄養士さんにレシピカードを提出

12日(月)～16日(金) レシピ・分量等、決定

19日(月) 調理用具準備 (食材は学校で用意)

20日(火) 班で手順を確認

21日(水) 5・6校時 調理実習

