



健康だより

令和元年10月3日
東海南中学校 保健室

感動の体育祭が終わり、学校に日常が戻ってきました。
猛暑の中にもかかわらず、本当に充実した体育祭の取り組みで、皆それぞれの持つ力の大きさに驚かされました。自分たちで創りあげる力・団結する力・やりきる力、そんな力が十分に発揮された、第50回にふさわしい記念大会になりました。

いよいよ10月、今年度も後半戦に入りました。この調子でがんばってくださいね。

10月10日は目の愛護day

眠っている時以外はずっと働いている目。何をするにも見えているからこそできることが多いです。

その大事な目ですが、最近の生活は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンなど、小さい画面をじっと見る事が多く、目（ピントを合わせるための毛様体筋）が緊張している状態が長いです。まばたきの回数が減って、どうしても目が乾いてしまいます。肩こりや頭痛の原因にもなります。

ドライアイ チェック

5つ以上チェックがついたら要注意です！



- 目がつかれやすい
- 白っぽい目やにが出る
- 目がしょぼしょぼ、ゴロゴロする
- 目が重たいと感じることが多い
- 目が乾いた感じがする
- 何となく目に不快感がある
- 目がいたむ
- わけもなく涙がでることがある
- 物がかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい

視力検査予定	
1A	7日
1B	10日
2年	11日
3年	11日

ドライアイの症状のある人は意識して、まばたきの回数を増やして目の表面を涙でうるおわせてください。（まばたきのたびに涙が出て、目にとって大切な酸素や栄養を補給し、ゴミや雑菌を洗い流してくれます。）

でも、症状の強い人はまぶたを閉じて、休めてあげるのが一番です。ホットパック（温かいタオルを目にのせる）もいいですし、たまにはのんびり、周りの木々や山々をながめるのもいいです。東海南の地域は目にやさしい緑がいっぱいです。（緑色は心がリラックスする、落ち着く色でもあります。）

ブルーライトについて



～ふだんから気をつけたいこと～

- ★毛先が目に入れないよう、前髪は目に入らない長さに切るかピンで留めましょう。
- ★濃い鉛筆、シャープンを使いましょう。
- ★正しい姿勢を心がけましょう。
- ★コンタクトレンズを使っている人はきちんとケアして、目のトラブルを防ぎましょう。使用期限は必ず守ってください。

パソコンなど液晶画面からブルーライトの光が出ています。ブルーライトの浴び過ぎは、目の疲れだけでなく睡眠に影響を与えたり、網膜への傷害を与えたりといったことが心配されています。眠る1～2時間前には、画面を見ない生活ををおすすめします。

9/19

思春期体験学習 (3年生)



3年生は、保健福祉センターで思春期体験学習を行いました。

まず事前の学習として、9/3に助産師さんから「生命誕生」の授業を受け、ベビー人形で抱っこ練習をして当日を迎えました。(ドキドキ)

体験学習当日は海南市の赤ちゃん4か月健診の場所におじゃまさせていただき、赤ちゃん抱っこや妊婦さんの疑似体験、チャイルドビジョン体験をしました。(チャイルドビジョンは、幼児の目の高さから世界がどんな風に見えるかを体験するものでした。)

赤ちゃんを抱っこさせてもらうと…温かくて、柔らかくて、意外と重たくて…大切な命の重みを感じる学習になりました。愛くるしい赤ちゃんや赤ちゃんを見守るおうちの方の優しいまなざしから、自己の成長や家族の思いを改めて知る機会となりました。

自分もこんな感じだったのかと自分のアルバムを見返したいと思いました。

思っていた以上に赤ちゃんは重かったです。またこの前のベビー人形では、「体温」というものを感じることができなかったため、今回の赤ちゃん抱っこ体験は良い体験をしたなと感じました。

抱っこしている時は赤ちゃんの顔が見えなかったため、泣かないか少し心配だったです。

でも少し体をゆらしてあげると、うれしそうな様子だったのでよかったです。

赤ちゃんはちょっとした動きにも敏感なんだと思いました。

みんなの感想から



妊婦体験では、起き上がる時にお腹が重くてしんどかったです。あの時にだれか助けてほしいなと思いました。階段を上がる時も足が上がりにくくて段差につまずきそうになりました。だから手すりや支えてくれる人が必要だなと思いました。

子どもの視野は狭いとは知っていたけどここまで見えないものなんだと思った。となりや、ななめにいる人が全く見えなくて急に現れたように感じておどろいた。下も足元が見えず、小さい子がよく転んでしまう理由がわかった。上を見るときもけっこう上の方を見る必要があるため、大変だった。

ダメ!ゼッタイ

9/27

薬物乱用防止教室

～クスリ…逆から読んだらリスク～

学校薬剤師の坂東源司先生に、薬物の害について教えていただきました。

危険ドラッグなどの薬物の怖さや、身近な市販薬でも、用法をまもらなければ乱用となることなど、知っておかなければならないことばかりでした。

正しい知識をつけて、自分の行動を選択する。そんな力をつける学びとなりました。

秋の検尿のお知らせ

一次 10/31 (木)

11/1 (金)

二次 11/12 (火)

13 (水)

