

ほけんだより 10月

令和3年10月20日

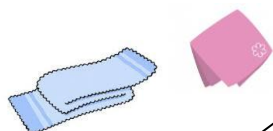
上矢作中学校保健室

運動会まで意識をして体調管理を！

今週に入り急激な気温の低下、また日中の暑さも和らぎ、一気に秋の気配を感じています。この時期は、朝晩の気温の低下や、急激な気温の変化により、体調を崩しやすい時期でもあります。今週末の運動会に向けて練習に取り組む姿から、日に日にたくましい姿へと変化している生徒の皆さん。当日を元気に迎えられよう、普段よりも睡眠時間を多くとり、バランスのよい食事をし、翌日まで疲れを残さないよう体調管理をして過ごしましょう。

運動会の準備をしよう！

持ち物と一緒に、
毎日、心と体も整えて
いきましょう。



運動会練習のために、毎日の体調管理が大切です。

帰宅後は、睡眠・食事の生活リズムを整えて過ごしましょう。水筒・帽子・タオル・ハンカチ・防寒着等(ひざ掛け)の準備をして登校しましょう。なお、当日のみペットボトルのスポーツ飲料も可能ですが、ペットボトルの場合には、必ず記名をしてください。前日の夜はたくさん睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかり食べ、体調を整えて登校できるようにしましょう。



10、11月の保健行事

10月

27日(水)～29日(金) 視力検査(全校)
29日(金) HLP生活習慣調査(全校)

11月

8～10日 体重測定(全校)
17日(水) 歯科健診(全校)
19日(金) 薬物乱用防止教室(3年生)
22日(月) HLP(全校 染め出し予定)
30日(火) 歯科指導(1、2年生)



HLPの結果から

9月の末に実施したHLPの結果から、全体的に8月の結果よりも点数がアップしました。9月中に、規則正しい生活リズムを取り戻せた様子が感じられました。しかし、どの学年にも関連して、7時間程度の睡眠と30分以上の運動時間の確保が課題となりました。バランスのよい食事や手洗い、歯みがきは点数が高いため引き続き継続してください。睡眠と運動時間が確保できるよう、毎日少しでも意識できるといいですね。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

☑ 重たい ☑ 痛い ☑ かすむ ☑ しょぼしょぼする ☑ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



毎日の歯みがきや生活で意識してほしいこと

- 学校では、かかとみがきなどの口を開いて丁寧な歯みがきができないため、家庭での歯みがきを丁寧に行うこと。
- 定期的に歯ブラシの毛先を確認し交換すること。(月に1回程度)
- 食生活の乱れ(時間を決めずだらだら食べたり飲んだりしてしまうこと)により、虫歯が重症化したり、歯肉炎になりかけたりするため、食生活を見直し、早急に治療を進めること。

毎日、コロナウイルス感染症予防のため人数制限をして給食後の歯みがきを行っていますが、家庭ではより丁寧な歯みがきを心がけてください。歯を健康に保つことができないと、歯を食いしばるなど力を入れることが困難になります。また、力が入らなると、授業中に姿勢を保つことが難しく猫背になってしまいます。普段から丁寧な歯みがきと、よい姿勢を意識してすごしましょう。

歯みがきのポイント3つ

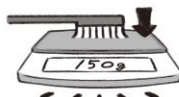
ポイント1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



ポイント2 力加減

150～200gくらいの軽い力でみがく



ポイント3 動かし方

小刻みに動かして1～2本ずつみがく

