

# ひとなる

保健だより 上矢作中学校  
2018.10.4 N O.6



10月になり朝晩ずいぶん涼しくなってきました。日中は寒かったり、また暑くなってきたりと、寒暖の差があり、かぜの症状が少しずつ出てきています。

衣服で調節したり、手洗い、うがいをして予防していきましょう。また、三食バランス良く食べ、運動し、学習に向かうことのできる元気な体と心をつくっていきましょう。

## 目の健康

上矢作中学校ではHLPを行っています。前期の健康部でTGSを見直し、7月の終わりからIT機器（テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなど）をTGCSとしました。

TGCSの時間については長時間避けるように意識していますが、悪い姿勢や環境（画面に近い・部屋が暗いなど）で行うとおこる眼の病気や、それがきっかけで起こる頭痛などといった全身の症状が出ないように気をつけることも必要です。

### 🌙 予防&改善のポイント

#### ★部屋は明るく

部屋の電気  
机のライト  
明るくする

#### ★本に影がかかる

机・本に近づきすぎ  
ライトの位置を工夫  
正しい姿勢

#### ★ゲームで目が疲れる

夢中になり目に負担  
長時間やらない  
休憩を入れる

#### ★本を読む時の姿勢

寝転がって読まない  
目の筋肉が疲れない  
本との距離は30cm

#### ★目も休ませる

睡眠と同じように  
一日の疲れをとる  
ため目も休ませる

#### ★IT機器で

SNSでのやりとり  
ふとんの中では  
やらない

#### ★症状があらわれる

目が乾く、読みづらい  
頭が痛いなどの症状  
早めに眼科へ受診



## 視力検査

視力検査を行っています。4月に行った視力検査ですでに眼科へ受診し経過を見ている人が多いのですが、今回視力検査を行い、視力1.0未満だった人には再度結果をお渡しします。

・めがねが合っていない      ・視力が低下している      ・前髪が目にかかる

すでに、眼科に受診し経過観察をしている人も見られますが、早めの受診をお勧めします。

また前髪を工夫している人もみられますが、髪が邪魔をして学習や運動の妨げにならないようにしていきましょう。

## 10月 栄養のバランスを考えた食生活

「食欲の秋」です。成長している中学生の時期に今の自分に必要な栄養を考えてみよう。「朝食の大切さ」「給食配膳」「よく噛む」「栄養バランス」など食について見なおしていきましょう。

10月29日（月）はお弁当の日です。「貧血がある人」「歯の質が弱い人」「スポーツをする人」など自分のテーマで「自分でつくるお弁当づくり」に挑戦してみよう。