

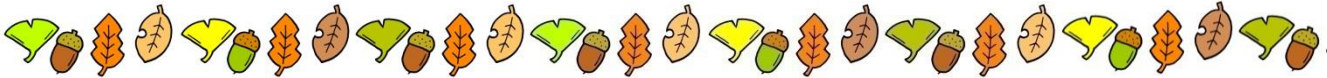
ほけんだより



令和6年10月1日
市川市立妙典中学校
保健室

肌寒い日が続いたと思えば、暑い日があったり、日中暖かいと思ったら朝晩冷え込んだりと、変わりやすい天気が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんも毎日食べて、免疫力を高めていきましょう。

もうすぐ1年間の振り返り地点です。前期を振り返り、新しい目標を立てて、後期も積極的に頑張りましょう。



10月の保健行事

10月10日(木) 側わん症二次検診(側弯症X線) | 13:20~15:30 昇降口前に検診車が来ます

対象者 ① 一次検診の結果、所見のあった者

② 昨年度の二次検診で経過観察になり、今年度、再受診するように指示された者

③ 管理指導中D区分で、今年度二次検診を受けるように指示された者

④ 内科検診で所見があり、医療機関を受診していない者

⑤ 一次検査未実施者

※ ① ② ③ ④ ⑤のうち、保護者の承諾(希望)がある者のみ行います。対象者には、個別に通知しています。期日までにX線受診の承諾書を提出してください。

※ 服装・体操服上下・髪は背中にかからないように結ぶ・金具のついていない下着なら着用可

※ 近隣の小学校からも一部対象者が来校します。

生活リズムアンケート!

保健委員会では、今年度も生活リズムアンケートを実施しています。みなさんの最近の生活を振り返り、アンケートに教えてください。

9月26日(木)から10月10日(木)までに各クラスの帰りの会などで実施してください。後日、保健委員会で結果をまとめ、みなさんにお知らせする予定です。

中間試験が終わり、さまざまな行事の準備で忙しく過ごしていると思いますが、睡眠は心身の健康に大変重要な役割があります。あなたは、今、十分な睡眠がとれていますか?



全校合唱祭も
健康・安全に気をつけよう!



本格的に合唱練習が始まります。歌った後に、のどが乾燥している、イガイガするなど、のどに違和感がある時は、のどの粘膜が荒れ始めています。荒れた粘膜から、ウイルスや細菌が体内に入り込み、風邪など様々な感染症にかかりやすくなってしまいます。練習中もこまめに水分補給を行いましょう。アレルギー性鼻炎などで鼻水が出ている場合も、鼻水がのどに流れていただれていると、同様に感染しやすくなります。したがって、アレルギー性鼻炎等の症状がある人は、早めの服薬コントロールが大切です。

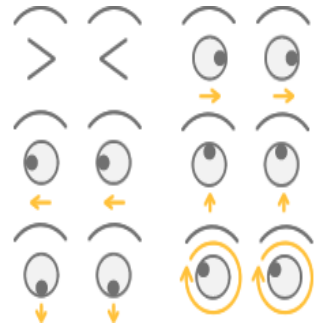
また、練習中、長時間立って歌っていると、貧血になり、倒れてしまう人がみられます。ふらふらする、目がチカチカするなど、おかしいと感じたら、無理をせずその場にしゃがんでください。しばらくすると落ち着いてくるはずですが、我慢をして倒れた場合、頭を打つなど二次的な被害が出てしまう危険があります。規則正しい生活と朝ごはん、水分補給は貧血の予防にもつながるので、感染症の予防と合わせて意識しましょう。

10月10日は目の愛護デーです

目の体操やってみてね

令和6年度定期健康診断の結果、妙典中は41.9%の人が眼鏡やコンタクトをしていることがわかりました。また、0.7未満の人が38.9%いることがわかりました。結果のお知らせを配付してから、眼科受診した人も多いと思います。

日頃からスマホやタブレットでの動画視聴などで、目を酷使していませんか？勉強する時や動画を見る時の部屋の明るさは気をつけていますか？良い姿勢で、画面から目を離して見るように心がけていますか？朝起きてから寝るまでの間、歩いている時、本を読む時、スポーツをする時、遊ぶ時など・・・どんな時でも大活躍してくれている「目」。毎日、あたり前のように使っている「目」ですが、私たちの生活には欠かせないとても大切なものです。普段何気なく、あたり前のように使っているものこそ、大切にしなければいけません。自分の目、大切にしていますか？



「SNS疲れ」とは？

「SNS疲れ」とは、簡単に言うと、SNSを利用することでネガティブな感情を経験したりSNSで他者とコミュニケーションをとるときに独特の気遣いを求められたりして、精神的・身体的な疲れを感じてしまうことです。

友達やフォロワーからの発信をみて、自分と比べてしまったり、自分の知らないところで友達同士の楽しそうな交流を目の当たりにして、その輪に入れていないことに傷ついてしまったり、LINEで「既読」をつけると、なるべく早く適切に返信をしないといけないという空気があって義務を感じてしまったり、「既読無視」をされることで不満を持つだけでなく、自ら「既読無視」をしてしまうことで、相手の気分を害してしまったのではないかと気になってしまったり、、、「SNS疲れ」というのは、SNSの利用自体につかれるというより、SNSを介した人間関係にストレスを感じていると理解した方が良いでしょう。

SNSの利用時間を減らすに越したことはありませんが、余計なストレスから身を守るためにも、自分なりの利用に関するルールを決めて上手に利用していくことが大切です。

「交通安全・自転車乗車時のマナー」

日没が早くなりました。下校時は、寄り道せず、なるべく複数で帰りましょう。ただし、道いっぱいには広がらないように気を付けて歩きましょう。また、塾や習い事に通うために自転車を利用している人も多いと思います。夜間にライトをつけていない自転車の運転は、5万円以下の罰金です。段差や障害物に気づかず、転倒する危険や歩行者とぶつかる危険もあります。お年寄りとの衝突事故も増えています。薄暗い時でもライトをつけましょう。

絶対にやめましょう！「ながらスマホ」

自転車運転中に、スマートフォンや携帯電話の画面を見たり操作する、いわゆる「ながらスマホ」が原因となる交通事故の発生が後を絶ちません。中には、事故の相手方である歩行者が亡くなる事故も発生しています。

自転車運転中の「ながらスマホ」は、不安定な運転になったり、周囲の自動車や歩行者などに対する注意が不十分になり、重大な交通事故につながり得る極めて危険な行為です。

絶対にやめましょう。



(出典) 政府広報オンライン