

ほけんだより 10月

令和7年10月7日
さいたま市立三室中学校
保健室

※保健だよりは家に持ち帰り、保護者の方にも見せましょう

ようやく暑さの厳しい時期が終わり、秋を感じられる日が増えてきましたね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋・・・みなさんは秋といえば何を思い浮かべますか？私は紅葉の秋！特にイチョウの紅葉が待ち遠しいです。10月は中間テスト、体育祭練習がありますね。疲れを溜めないよう、適度にリフレッシュして望みましょう！

10月10日は目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。この日が目の愛護デーになったのは、10を横に回転させると人の眉毛と目の形に見えることが由来しています。人間は五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)で外からの情報を得ていますが、その中でも視覚から取り入れる情報が最も多く、全体の約80～90%を占めるといわれています。目を使い続けると、目の筋肉がずっと働きっぱなしになります。みなさんも休憩を取らずに走り続けていると疲れてしまいますよね。目も同じです。使った分だけ、適度に休ませることが大切です。

★自分の生活を振り返ってみましょう！

★1日の中でテレビ・PC・ゲーム機・タブレットをトータル何時間くらい使っていますか？

→ 平日：_____時間くらい、休日_____時間くらい

★途中で休憩していますか？ → 休憩なし / 2時間に1回くらい / 1時間に1回くらい / 30分に1回くらい / その他()

★最近、次のような目の症状はありませんか？

→ 特になし / しょぼしょぼする / 字や物がかすんで見える / 乾く / 充血する
症状が1つでも当てはまる人は目のSOSのサインかも・・・？

★目に優しくない行動していませんか？



近い距離でテレビを見る



寝転がって本を読む



暗い部屋やベッドの中で
スマホを見る



前髪が目にかかる

★目の健康を守るためのポイント

◎画面との距離：対象(タブレットやスマホなど)から30cm以上、目を離す。

◎正しい姿勢：机と椅子の高さを調整し、背筋を伸ばして座る。

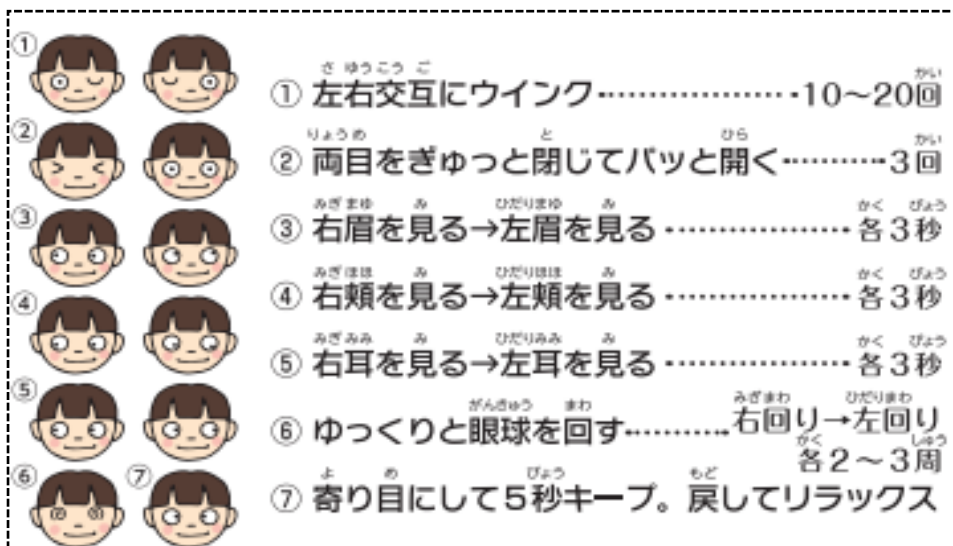
画面は目の高さより少し下に配置すると負担が少ない。

◎明るさの調節：部屋を十分に明るくする。
部屋の照明に合わせて、使用する機器の画面の明るさを適切に調節する。

◎適度な休憩：30分に1回は、20秒以上、目を休める。
目の乾燥を防ぐために、意識してまばたきを行う。



✳簡単にできる目のストレッチを紹介します！



読書や勉強、
タブレットや
スマホを使う時の
休憩時間などに
やってみよう！



体育祭練習が始まりました



体育祭が近づくにつれて、日々の練習にも熱が入りますよね。一生懸命に取り組むことで、けがをしたり、体調が悪くなったりすることがあるかもしれません。

運動をする前にけがや体調不良に繋がる要因はないか確認しましょう！

うんどうまえ

✓運動前のチェックシート

□準備運動やストレッチはかかさずに！

筋肉や関節をゆっくり伸ばして、柔らかくすることが大切。全身の血行が良くなり、最大の力が出せるというメリットもあります。体育祭期間は、特に足のけが(肉ばなれ、ねんざ)が多い傾向にあります。特に久々に運動する人は要注意！全身をしっかりとほぐしてから運動しましょう！

□十分な睡眠をとりましょう！

睡眠不足が続くと疲れがたまりやすく、集中力が低下してけがや体調不良の原因に。
10代では7~8時間の睡眠が必要といわれています。

□朝ごはんを食べましょう！朝食は脳とからだを起こす1日の始めの大事なスイッチです！

□こまめな水分補給を忘れずに！

喉が渇いていなくても水分をとりましょう。目安は1時間ごとにコップ1杯分です。

□体調が悪い時は無理をしない 我慢せずに近くの先生や周りの人に伝えてね。