

# Cheer up ! 美東中学校保健だより 10月号



学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

## ～9月のふいかえり、子どもたちの様子～

9月の体育祭では、みなさんの一生懸命な姿を見ることができて感動しました。体育祭の経験を経て、みなさんの心が大きく成長していたら嬉しいです。さて、9月は本校でも感染症の流行があり、今も欠席者が多い日が続いていて心配です。先日、県内全域に「インフルエンザ流行発生注意報」が発表されました。9月にこの注意報が発表されるのは異例とのこと。手洗い、換気等、感染症予防を改めて意識しましょう。

9月14日には、3年生を対象に「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を行いました。今回は、門司税関下関支署の津田様と、門司税関在籍の麻薬探知犬とハンドラーに講師として来ていただきました。税関の仕事内容や薬物の危険性を学んだ後、空港などで麻薬を見つけたら麻薬探知犬はどうするのか、実際にデモンストレーションを見せていただきました。薬物のにおいがする荷物や人の前で、座って教えてくれるのだそうです。



### 3年生の感想より

- ・最近若くは若い人の薬物検挙人数が多くなっていることがわかった。薬物は一度やるだけで脳細胞を破壊してしまうらしいので、絶対に薬物に関わらないようにしたい。
- ・税関は自分たちとはあまり関係ない仕事かもしれないけれど、とても重要な仕事だと分かった。
- ・麻薬探知犬は大事な仕事を任せられているんだなと思った。
- ・麻薬探知犬はハンドラーと遊びたいからちゃんと仕事をしていてかわいらしかった。

### 9月の欠席・保健室利用状況

(体育祭での対応も含みます)

■欠席者	・・・	35	名
■保健室 (内科)	・・・	38	名
■保健室 (外科)	・・・	12	名
■保健室 (その他)	・・・	1	名

### ～今月のつぶやき～

みなさん夏ドラマは観ていましたか？

私は日曜劇場「VIVANT」に大ハマリ。ワクワクするストーリー展開と、俳優さんの演技に感動し、日本のエンタメってすごい！と思いました。美中祭では、みなさんのどんなステージが見られるかとても楽しみです！



### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



# 10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



## ▼美東中学校のみなさんの視力は・・・(4月測定時)

裸眼視力の割合 (眼鏡等で矯正をしていない生徒の割合)	<b>61%</b>	
裸眼視力のうち、	A (1.0以上) の割合	<b>33%</b>
	B (0.7～1.0) の割合	<b>12%</b>
	C (0.4～0.7) の割合	<b>10%</b>
	D (0.3以下) の割合	<b>6%</b>

## ▼眼科受診率 (9月時点)

視力検査	<b>31%</b>
眼科検診	<b>44%</b>

近年、「近視（遠くのものがはっきり見えない状態）の子供が増加しています。最近の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。近視は治るものと治らないものがあります。検診で指摘されたら、早めに眼科を受診するようにしましょう。