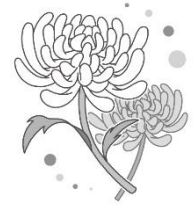


ほけんだより 10月

令和5年10月10日
浦崎中学校 保健室

だんだんと涼しくなってきました。季節の変わり目は、気温差が大きいため体調を崩しやすいです。体調を崩さないように、寒い日には下着を一枚増やしたり、暑い日には上着を脱いだりするなど、体温調節をしっかりしていきましょう！



10月10日は何の日？

10月10日は何の日かみなさん知っていますか？

正解は「目の愛護デー」です！ 目について今一度考えてみましょう。

10代でも老眼になる！？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。最近、10代でも一時的に似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人が増えています。

<チェックしよう>

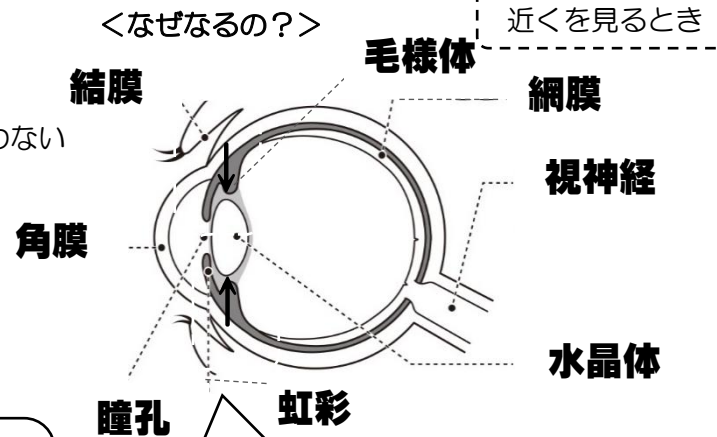
- 気付くとスマートフォンを使っている
- スマートフォンを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマートフォンの文字が読みづらい
- 肩や首のこり、頭痛が以前よりも強くなった

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。
スマートフォンの使い方を振り返ってみましょう。

<予防方法>

- 遠くを見る
- 目を動かす
→指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、目をぐるっと一周させる。
- まばたきをする
- 目を温める

<なぜなるの？>



近くをみるとき、水晶体は厚くなる。
→水晶体を厚くするために、毛様体筋がぎゅーと矢印のように引っ張る。近くを見続けることで、毛様体筋がそのまま固まり、水晶体を薄くしにくくなり(遠くが見えづらい)、ピントが合わせにくくなる。

食育指導を実施しました！

9月25日に栄養教諭の山口先生から、「食品の選択と購入」というテーマで、1年生に授業をしていただきました。食品添加物の良い面と悪い面を聞いた上で、自分でしっかりと考え、食品を選択し、購入することの大切さを教えていただきました。今回学んだことを生かし、しっかりと自分で考えた上で食品を購入してほしいと思います。



がん教育を実施しました！

10月3日に、JA尾道総合病院の消化器内科、主任の小野川靖二先生をお招きし、2年生にがん教育を実施していただきました。保護者の方も多数参加してくださり、がんの病態や予防、検診の大切さなど様々なことを教えていただきました。普段からがんの治療をされている先生からお話を聴けることは、とても貴重な経験だと思います。

がんについて正しい知識を持ち、できることから予防をしていきましょう！



<スクールカウンセラー山下先生の10月の来校日>

12日、19日、26日

相談室におられるので、気軽に行ってみてくださいね♪

