

ほけんだより



令和6年11月11日

大島中学校

保健室

11月に入り、冬の到来が感じられる季節となりましたね。季節の変わり目であるこの時期は、朝晩の寒暖差が激しく、体温の調整が難しいため、体が追いつかず、体調を崩しやすい時期です。また、空気も乾燥し感染症が流行る時期でもあるため、先月のほけんだよりでもお知らせしたとおり衣服の調整を上手に行い、風邪に負けないように過ごしていきましょう。



先月の取組を振り返って…



先月は保健委員会を中心に、生活習慣アンケートの実施と、目の健康に関する掲示物の作成を行いました。みなさんがスマホやタブレット、ゲーム機などの電子機器を使用している時間は平均で2～3時間でした。今年になって初めて眼鏡を処方された人は、特に電子機器の利用時間について見直すきっかけとなったのではないのでしょうか。掲示物には目の役割、適切な距離やドライアイなどの目のトラブルについても示してありましたね。ぜひ家に帰ったときに思い出して、目を大切にする習慣を身に付けましょう。



電子機器を使う時の正しい距離を測ることができます。実際に手に取って、日頃から自分が手にしているときの距離と比較して驚いている人もいました。



なかでも、みなさんによく知っておいてもらいたいドライアイについて紹介します。生活習慣アンケートでは、「スマホやテレビを見る時間が長い」と振り返ってくれた人達が多くいました。目のトラブルが起きないように対策を心がけましょう。

ドライアイ・・・目の表面を覆う涙が減少し、目が乾燥して目のかすみや痛み、疲れなどを感じる状態のこと。

・電子機器の画面などを長時間見続け、まばたきが減ることによって起こります。意識してまばたきの回数を増やしましょう。また、1時間に1,2回は休憩をしましょう。

みなさんは

「ウィンター・ブルー（冬季うつ）」と

いう言葉を聞いたことがありますか？

これは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、これまで楽しみだった活動にも興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるものです。症状が当てはまる人はいませんか？対策としては毎日太陽の光を浴びることです。できるだけ1日1回は外に出て自然の光を浴びましょう。規則正しい生活をすることも効果的です。十分な睡眠、食事、運動を日頃から心がけましょう。

気分が落ち込む

ものごとを楽しめない

イライラする

やる気が出ない

食欲が止まらない

(特に甘いものをよく食べるようになった)

睡眠時間が長くなった

体重が増えている



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだが温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



登校前に、「朝の健康観察」をお願いします

【 注目するポイント 】

- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ 体が重たくだるい
- ☐ いつもはあるが、食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 体が熱いような気がする
- ☐ 発熱している（37.5℃以上）
- ☐ 風邪の症状がある（鼻水、咳、咽頭痛）



症状がある場合…

・まずは、発熱があれば学校に連絡し、家でゆっくり休みましょう。その他の症状がある場合は、学校に登校するかどうかを家族の人とよく相談しましょう。また、学校に登校する場合はマスクの着用や、丁寧な手洗い・うがいの実施、友達と適度な距離を保つなどの対策を心がけましょう。



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、発熱がないか、かぜ症状がないか等を確認してみてください。テストや行事があるからと言って、無理をして登校すると、さらに体調が悪化したり感染症でお友達に移ってしまったりする可能性があります。体調が悪いときは無理をせずゆっくり休ませてください。