

# ほけんだより 10月

2020.10.13  
さいたま市立桜木中学校  
保健室

酷暑だった夏もようやく終わりを告げ、涼しく秋の訪れを感じますね。体育祭、文化祭も無事に終わり、次は中間テストに合唱祭と次々行事がやります。夏の疲れも出てくる頃。気持ちよく寝られる季節でもあるので、たっぷり睡眠をとり、体と心の疲れもとりながら過ごしていきましょうね。睡眠は最高の万能薬です！



10月は  
目の愛護月間

知ってる？

## IT眼症

IT眼症とは、スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくる症状のことです。



### どんな症状があるの？



<目> ・(ぼやけて見えにくい



- ・ものが二重に見える
- ・目が重たい
- ・目が乾く



目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも画面に夢中になると、1分以上まばたきしないことも。まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下し、ドライアイにつながります。



<体> ・頭痛、めまい、吐き気

- ・肩や首などのコリ、痛み、しびれ



体、そして心にも

長い時間同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると自律神経が乱れて、全身そして心にも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足すること、心の発達に長くない影響があるとも言われています。



<こころ> ・イライラする



- ・不安感、気分が沈む
- ・さまざまな心の病気にも...

### 予防するには？

一番は原因となるIT機器を絶つことですが、これはなかなか難しいですね。そこで今日からできるITの使い方・リラックス方法を紹介します！

#### ● 3つの50のおきて ●

IT機器(スマホ・ゲーム・テレビなど)は

- ① 必ず50cm以上離れて見る。
- ② 50cm 離れてもよく見える文字の大きさを、明るさなどに画面設定を。
- ③ 連続で使用するのは50分以内。

#### ● 遠くを見てリラックス ●

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分両目で見続けます。ぼんやりと眺めるように見るのがポイント。1日2回くらい取り入れて、目の筋肉をほぐしてあげましょう。



10/17~10/23は薬と健康の週間です。

### 薬は正しく使ってサポートを!



体には病気をケガを自分で防いだり、治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが「薬」です。しかし、その使い方を間違えると効果がなくたり、副作用がおきることもあります。説明書をしっかり読んで正しく使しましょう。

#### 👉 決められた量を飲む

身長や体重が大きても、内臓の働きまで大人と同じではありません。必ず15歳未満の用量を守りましょう。

#### 👉 決められた時間に飲む

- 食前... 食事の1時間~30分前
- 食後... 食事のおと30分以内
- 食間... 食後2時間後くらい
- 就寝前... 寝る30分くらい前



用法・用量を守り、上手に利用してくださいね!

# 生徒保健委員会

# 文化祭展示 無事終了しました!

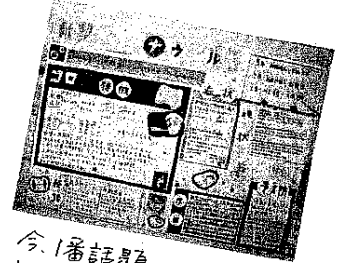
先月の(まつり)でも紹介していた保健委員会の文化祭展示。無事に全グループ完成させることができました。完成した作品は本館1Fの廊下に掲示してありますが、みなさん見てくれましたか? 保健委員の気持ちもこもった作品たち。まだ見ていない人は、ぜひ見てみてくださいね! 保健委員の感想をいくつか紹介します。

## ウイルスについて

1. 毎年6組の保健委員が4チーム作成を担当して作っています。

### <1年生>

コロナの影響で伝統をなくさなくて本当に良かったです。他学年ともたくさん交流できました。チーム全員で作ってあげられて達成感がすごいです。来年も再来年もこれが続くといいです。



今1番話題のコロナウイルスを調べた内容は、1枚のA5サイズは足りず、2枚分のA4サイズになりました。

### <1年生>

めちゃくちゃ緊張したんですけど、先輩方がやさしく教えてくれたのでとてもわかりやすかったです。2年生の先輩がとってもおもしろかったので、みんなと一緒に頑張りました。



今まで話したことのない人達と話すことができるのもこの取組のメリットです。会話をしているうちに同じグループの子が同じ誕生日だったということがわかり、盛り上がった日もありました。

### <2年生>

完成した作品を見て、それぞれ個性があり、とてもおもしろく見えました。全グループ無事に展示することができたので、良かったです。



### <2年生>

不器用だから、小道具を作るには苦労しました。しかし、経験したことなかったことに取り組むことができました。

どの作品も丁寧で、よく見ると立体的に見えるように工夫してあるので、それぞれの作品のこだわりポイントをみてみてくださいね!



### <3年生>

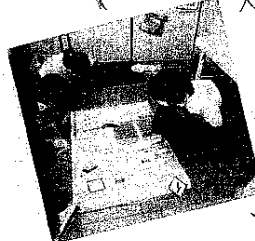
完成に近付いていて達成感を毎回感じる事ができて、わかりやすいモチベーションにつながりました。大きな作品を作ったことはこれまでなかったため、1つ経験となった。



どうせ、たまたま立体的に見えるか? 小物作りには慣れている2人。

### <3年生>

今年は3年ゼリーダーという立場にあって、責任が大きい。不安だらけだけど、同学年と2年生と協力することで、より良いものにできたと思う。掲示物が生徒のみんなのためになるものになってほしい。



### <1年生>

みんなと協力できたのが、何よりも良かったです。まだ先輩とも仲が深まったのでうれしいです。



本物の、くり返し使えるシールドは、西のクリップファイルを再利用して作られています。

3年生の背中を見ていた1、2年生が、これからどんな先輩になっていくか楽しみです。



本校中保健委員会の良さを今年も何とか引き継ぐことができ、みんなの頑張りに頭が下がります。足を止めて掲示物を見てくれる生徒のみなさんの姿を見てとてもうれしく感じました。ありがとうございます。保健委員のみなさん、お疲れさまでした!

