

令和8. 10. 7
七ヶ浜中学校
No.8

現在塩釜保健所管内では、インフルエンザ罹患者が増加しています。近隣の市町村でもインフルエンザの流行が見られていますので、本校でも注意が必要です。普段から行っている手洗いうがいや換気などの感染症予防に加えて、早寝早起き朝ごはんなどの基本的な生活習慣の確立に、より一層努めてほしいと思います。

特に睡眠については、最近「夜遅くまで友達とオンラインゲームで盛り上がり、睡眠不足になった」などの声が学校で聞かれます。スマートフォンやゲームなどには依存性があるため、中学生の意識だけでは使用時間の管理をすることが難しい場合もあります。早寝早起きについて、ぜひ保護者の方からの積極的なお声がけをお願いいたします。

毎月7日はメディアコントロールチャレンジデー！

10月10日は、「1010」を横に倒すと眉と目の形に見えることから、『目の愛護デー』となっています。目の健康を大切にす意識を持って生活をしてほしいため、今月のメディアコントロールチャレンジの目標は、「目を休ませよう」となります。

目を休ませよう



一つでも当てはまったら要注意！

✓チェックしよう！

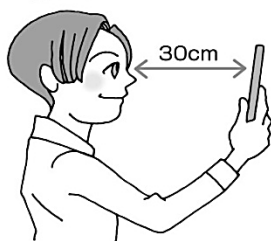
- ☐ 暗い場所で画面を見ることがある
- ☐ 屋外で過ごす時間が2時間未満である
- ☐ 画面と目の距離が30cm以内になっているときがある
- ☐ 30分以上続けて画面を見ていることが多い



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

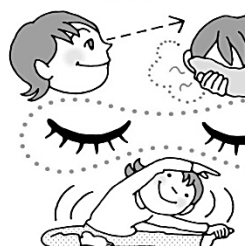
目と画面の距離は30cm以上



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

★七ヶ浜町全小中学校で行われている、「就寝30分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホはさわらない・さわらせない」運動にも意識して取り組みましょう！

★表面では目の愛護デーを紹介しましたが、実は10月には健康に関わる日他にもたくさんあるのでご紹介します！

①骨の関節の日 10月8日

「骨（ホネ）」の「ホ」の字は、「十」と「八」に分かれるため、日本整形外科学会により10月8日は骨と関節の日と制定されました。骨や関節などの運動器官の健康の大切さを広く知ってもらいたいという願いが込められています。

骨密度はおよそ20歳がピークとなり、40～50代頃から徐々に減少していきます。未来の骨の健康を守るためには、成長期の今の生活がとても重要です！



成長期の骨づくりのポイント

☑必要な栄養を食事でする！

①カルシウム（牛乳・ヨーグルト・小魚など）

②ビタミンD（鮭・きのこ類・卵など）

③マグネシウム（ナッツ・海藻・豆類など）

☑運動をする ★特に中高生の時期が大切！

☑日光を浴びる ★晴れた日は屋外で30分！

☑質の良い睡眠をとる ★22時までに寝る！

意外!?
骨の
Q&A

Q1

骨の本数が多いのはどっち？

① 赤ちゃん ② 大人

Q2

身長が低いのはどっち？

① 朝 ② 夜

Q1 ① 赤ちゃん

赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

答え

Q2 ② 夜

昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。



②世界手洗いの日 10月15日

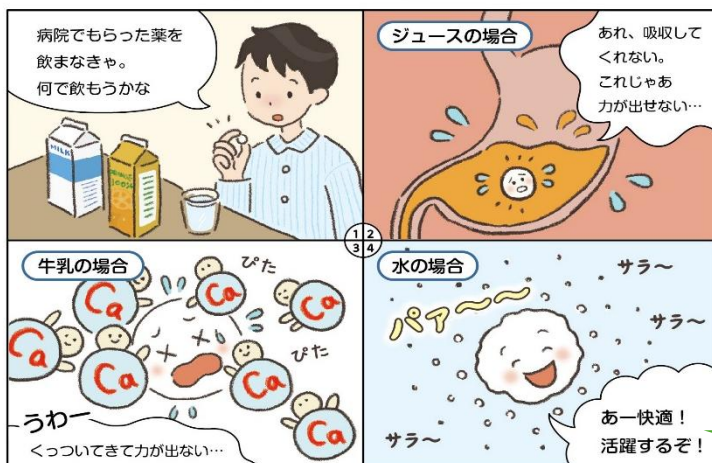


世界では、年間520万人もの子どもが5歳の誕生日より前に亡くなっており、その内の100万人は石けんを使って手を洗えば防げる病気が原因だと言われています。子どもたちの命を守るために正しい手洗いを世界中に広める活動をしているユニセフら13の機関によって、2008年に10月15日が「世界手洗いの日」として制定されました。

食事の前やトイレの後、帰宅後はしっかり手を洗いましょう！

③薬と健康の習慣 10月17日～10月23日

その薬、何と一緒に飲む？



10月17日が「薬祖神祭の日」であることにちなみ、

厚生労働省では毎年10月17日～10月23日は医薬品を安全に使うための方法を広める期間として呼びかけています。

病院から処方されている薬や市販の医薬品を使用するときは、服用の量やタイミング、保管方法などをしっかり確認して使用しましょう。不明な点は購入時に薬剤師さんに確認してください。

内服薬の服用量を間違えると体に深刻な副作用が出る場合もあるため十分に注意してください。

薬は必ず水かぬるま湯で服用しましょう！



スクールカウンセラーに相談してみませんか？

月3～5回、木曜日にスクールカウンセラーの熊谷宏子 先生が来校しています。相談したいことがある場合は、面談の予約をしますので、担任または養護教諭までお知らせください。保護者の方も無料で相談することができますので、ぜひご活用ください！

【来校予定日（10～12月）】 9：30～15：45 / 2階相談室

<10月> 1日 8日 15日 22日 29日 <11月> 5日 12日 19日 26日

<12月> 3日 10日 17日 *予約枠はすぐ埋まるため、お早めにご相談ください！

