

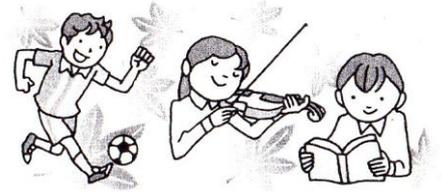
ほけんだより



平成 30 年 10 月 12 日
豊橋市立前芝中学校
NO.11

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



この頃、朝起きると肌寒く感じることはありませんか？

夏から秋 服装でしようすに コントロールを!



みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

10月10日は目の愛護デーです。

日頃あまり気にしていない『目の使い方』について、考えてみませんか？



10月10日

目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
 - ②色
 - ③明るさ
 - ④遠い近い
- などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

日常生活では



テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

スマホ老眼って知っていますか？

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

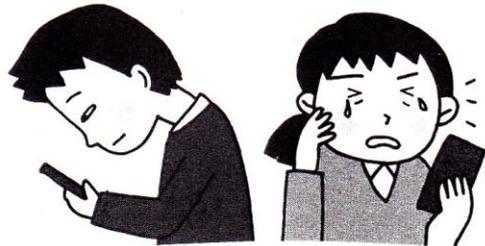
最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



後期の生徒保健委員会(H30. 10. 9)が発足しました。

後期の始業式の日(10月9日)に保健委員会がありました。2年生から委員長・副委員長が選ばれ、後期の活動目標を決めました。

後期保健委員会の目標は…1年生・2年生・3年生の保健委員の生徒が考えてくれたのをまとめて、次の目標に決まりました。

後期保健委員会の目標

すいみんいっぱい 元気ハツラツ みんなパワフル
~手洗い・うがいで元気もいもい前芝っ子~

学校で元気ハツラツでいられるように、帰ってから寝るまでの時間の使い方や睡眠をしっかりとれるように、後期保健委員の生徒と一緒に考えて活動していきたいと思っています。そして来年の1月か2月に行われる、小学生と合同の『前芝学校学校保健委員会』に向けて準備をしていきたいと思っています。全校生徒のみなさんも元気ハツラツでいられよう、一緒に考えていきましょう。

1年…元気ハツラツみんなパワフル

2年…元気100倍 勇気100倍
すいみん10倍

3年…手洗い・うがいで元気もりもり前芝っ子の合体です。

