ほけんだより 10月号

２０２６年１０月
愛川中学校
保健室

合唱練習も本格的になってきましたね。最近は雨の日が続いて気分が沈みがちでしたが、みなさんの素敵な歌声で明るい気持ちになっています♩本番が楽しみです。

合唱の時期に心配なことといえば…感染症です。合唱練習は飛沫や空気感染がしやすい環境です。体調が悪い日はマスクを着用して歌う、窓を開けて換気を行う、日頃の手洗いうがいを徹底するなど、自分でできる感染対策を行いましょう。本番まで元気に過ごせるよう、友達同士で声を掛け合えると素敵ですね♩



人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

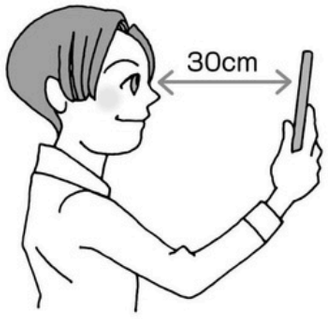
スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



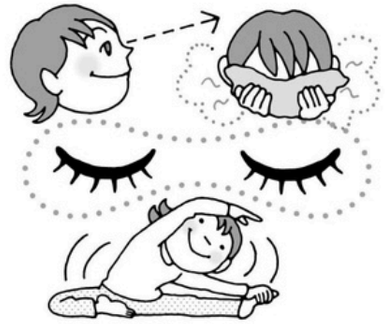
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



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。

ちょっと一息…

最近、「友達に言われて来ました」と保健室に来る人や、「先生、友達の体調が悪そうです！」と友達を連れて来てくれる人が増えました。本人は「大丈夫」と思っていても、周りの人が「いつもと違うな」と変化に気づいてくれることは、とても素敵なことです。

友達の様子を気にかけたり、声をかけたりすることも、健康に過ごすための大切な行動のひとつ。これからも、お互いに声を掛け合って過ごしましょう♩

ちょっと一息…その２

先月、修学旅行に引率で行ってきました。京都は思ったより暑く、汗をぬぐいながら京都を散策しました。修学旅行中に大きなけがや病気もなく、無事帰ることができて本当に良かったです。３年生のみなさんとお話ししたり、お店をまわったり、普段できないことを３年生と一緒に経験できて嬉しかったです。みなさんお疲れ様でした！優しい姿に触れることもできて良い３日間でした。

