

11月

保健だより

見川中学校 保健室
令和元年11月5日発行
第7号

いよいよ合唱コンクールですね。朝や昼休み、放課後等、校舎にきれいな歌声が響き渡っています。皆さんの真剣に歌う姿を見ることや学級が1つにまとまったハーモニーを聞くことが、今からとても楽しみです。



さて、かぜをひいている人、マスクを着用している人を見かけるようになりました。朝晩と日中の寒暖差がはっきりしてくる時期は体調を崩しやすいです。衣服で上手に調節し、かぜを予防しましょう。



9月後半に実施した身体測定結果を配付しました。測定していると「体重が増えてイヤだ。」という声が多く聞こえました。成長期は体重が増えるものです。それでも体重が気になったときは……。

成長期に体重が増えるのは普通です。



「体重を増やすな」は「体脂肪を増やすな」という意味です



減量が必要な場合は長期間で

運動と食事を組み合わせ、少しずつ体脂肪を減らしていきましょう。



おやつ（間食）に気をつけて……

- ①お菓子やスナック類などのおやつを食べないこと。
高エネルギーで体脂肪増加の原因になります。
- ②おやつ（間食）には、パン（カレーパン等脂質の多いものは避ける）・おにぎり・果物・牛乳がおすすです。ただし、間食でお腹がいっぱいにならないように気をつける。
- ③飲み物はスポーツドリンクやジュースを飲まないで水やお茶にする。（涼しくなってきたので熱中症の心配はないかと思います。）

間食は質も大切！



間食×甘食



「保健室から」

11月28日（木）16時15分から行われる拡中学校保健委員会では、今年度から見川中学校の校医の先生になられた「とびた耳鼻咽喉科」の飛田忠道先生がお話をしてくださいます。医院は、千波湖四季の原の反対側に平成30年10月に開院しました。4月の耳鼻科健診ではとても優しく丁寧に診てくださいました。見川中の生徒は花粉症の生徒が増えてきていて、「春の時期に勉強に集中できなくて困っている生徒がいる」、「最新の花粉症の治療や薬について知りたい」など、学校の現状を話したところ、当日は分かりやすくスライド等（プレゼンテーションソフト）を使ってお話して下さることになりました。質疑応答の時間も設ける予定です。たくさんの保護者の皆さまの参加をお待ちしております。





4月の視力検査で裸眼視力がC, Dだった人で、眼科未受診者を対象に視力再検査を実施しました。「席が前のほうだから黒板の字は見える。」「メガネになるのが嫌だから眼科に行かない。」などの声がありました。よく見えないと学習するときのストレスになり、やる気なくなります。結果がC, Dだった生徒は早めに眼科受診をお勧めします。

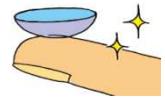
メガネ・コンタクトをつくる時、まずは眼科へ行きましょう

メガネやコンタクトレンズをつくる時、いきなりメガネ屋さんに行こうとしていませんか？メガネやコンタクトレンズは医療用具です。眼科を受診して眼の検査を受け、眼の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。その後でメガネ屋さんに行くようにしましょう。メガネやコンタクトを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、眼痛などといった様々な症状が出る可能性があります。注意が必要です。



「コンタクトレンズにしてみようかな・・・」と考えている人へ

コンタクトレンズはメガネよりも視界が広く見えることなどから多くの人に利用されています。レンズには下記のような種類があり、それぞれ特徴があります。



	長 所	短 所
ハードレンズ <small>(ほとんどが酸素透過性 ハードコンタクトレンズ)</small>	<ul style="list-style-type: none"> 角膜に障害が起こるとすぐに違和感を感じるのでトラブルを早く発見できる レンズの寿命が長い 手入れが簡単 ・酸素をよく通す 	<ul style="list-style-type: none"> くもりやすい ずれやすい 充血しやすい
ソフトレンズ	<ul style="list-style-type: none"> 違和感がなく、装着しやすい 激しい運動をしてもずれにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ハードレンズより手入れに手間がかかる 目の痛みに気付きにくいので、目のトラブルの発見が遅れる可能性がある
使い捨てレンズ <small>(レンズ寿命1日から 数週間まである)</small>	<ul style="list-style-type: none"> 手入れの必要がない 	<ul style="list-style-type: none"> 目の痛みに気付きにくいので、目のトラブルの発見が遅れる可能性がある 連続装用のもは、目への負担が大きくトラブルを起こす可能性がある

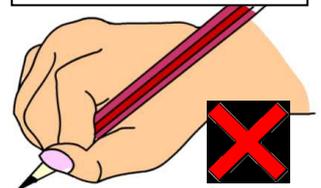
購入を考えている人は、自分の目の状態や生活スタイル、性格などを眼科医とよく相談して、最も自分に適したレンズを選ぶようにしましょう。また、コンタクトレンズによるトラブルを防ぎましょう。

勉強するときの鉛筆の持ち方に注意しよう

鉛筆の持ち方が悪い→姿勢が悪くなる→視力低下の原因になる

片目だけ視力が低下する原因は姿勢の悪さにあるといわれますが、鉛筆の持ち方にも原因があります。右利きの場合、右図のように、鉛筆の持ち方が悪い状態で字を書こうとすると、鉛筆の先が邪魔になり、見えづらいので、左目を下げてものを見るようになります。これが原因で水晶体の屈折が異なり、片目だけ視力が低下する原因となるのです。片目だけ視力が低下しないように、正しい鉛筆の持ち方を心がけましょう。

親指が飛び出す持ち方で鉛筆を立てて書く人が多いようです。



正しい鉛筆の持ち方

鉛筆は立てずに斜めに持つ。

- 親指・人差し指・中指で持つ。 親指：がっちり鉛筆を持つ。
 人差し指：軽く当てて進む方向を押さえる。
 中指：軽く曲げて横で鉛筆を支える。 薬指・小指：紙をそっと押さえる。

