

保健だより



10月 旭中 保健室



身体測定が始まります！

身体測定は、自分の身体がどのくらい成長しているか知ることのできる良い機会です。自分の身長・体重をチェックしましょう。

日程

	1限	2限	3限	4限	5限	6限
10/11(火)			1E			
12(水)	1H	1G	2A			3I
14(金)	3B	1D				
17(月)	1F	3E		1I		
18(火)		2D	3F			
19(水)	3D		1A	1B	1,2組	2G
20(木)		3C	3A		2H	
21(金)	2B					2C
24(月)	2E	2F		1C		
25(火)	3G	3H	3組			

※ 前半は調べ学習室で保健について学び、後半は身体測定を行います。

※ 服装は制服のままで行います。

最近、台風が多くて気分が下がってしまいますね。朝晩は少しずつ涼しくなってきた、秋を感じるようになりました。運動の秋・読書の秋・食欲の秋など…今年はどうな秋になりそうですか？

9月からの疲れが出てくる頃です。しっかり休養をとって、元気に毎日過ごせるといいですね。



疲れ目には蒸しタオル！

目が疲れた時にオススメなのが、蒸しタオルです。目の上のにせれば血行が良くなり、緊張もほぐれます。

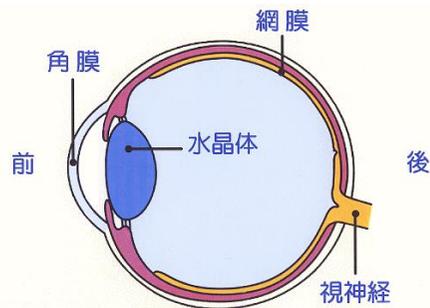
～蒸しタオルの作り方～

- ① 濡らしたタオルをくるくる巻いておしぼりのようにする。
- ② 水滴が垂れないようにしぼる。
- ③ 電子レンジで1分くらい加熱する。かなり熱いのでやけどに注意！
- ④ タオルは一度ひろげて、適温まで冷ます。



ブルーライトのお話

みなさんはブルーライトという言葉聞いたことがありますか？ブルーライトは、人が見ることのできる光（可視光線）の中で最も強いエネルギーを持っている光です。普通の光とは違い、私たちの目の角膜や水晶体では吸収しきれず、網膜まで到達します。ブルーライトは太陽の光の中にも含まれていますが、パソコンやスマートフォンなどの光に多く含まれています。



○ ブルーライトの問題点は？

私たちは、朝、太陽光（ブルーライト）を浴びることで、体内時計を調節しています。そのため、寝る前にブルーライトを浴びてしまうと、体内時計が昼間だと勘違いし、なかなか寝つけなかったり、眠りが浅くなったりして、睡眠不足や、ひどくなると不眠の原因になります。

私たちは睡眠をとらなければ生きていけません。睡眠不足は、心とからだの不調につながるばかりか、脳の機能を低下させてしまう恐れがあります。

寝る前、スマホを触っていたり、パソコンやゲーム機で遊んだりしていませんか？眠たくなれないから平気！と思って夜更かしをしている人は、知らないうちにブルーライトが体内時計を狂わせているのかもしれないよ。楽しいことはよくわかりますが、せめて就寝の2時間前までに、ブルーライトを浴びるのをやめましょう。

10/27は



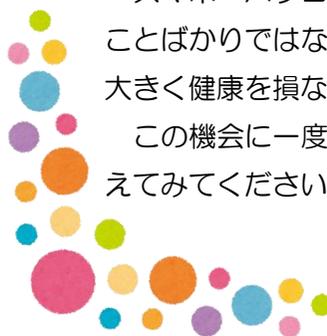
ノースマホデー 帰宅後、スマホ・パソコン・ ゲーム機は使いません



10/26（水）から1週間、生活リズムチェックを行います。その中でも27木（木）をノースマホデーとし、帰宅後のスマホ・パソコン・ゲーム機を使わない日にしましょう。

スマホ・パソコン・ゲーム機は、便利で楽しく使えるもので、悪いことばかりではないこともわかりますが、付き合い方を考えなければ大きく健康を損なうものでもあります。

この機会に一度、スマホ・パソコン・ゲーム機との付き合い方を考えてみてください。みなさんの取り組みを期待しています。



スマホやパソコン、ゲームには依存性もあります。すでに依存気味だと感じる人は、使用時間を決めてしまうと良いですよ。上手に付き合っていきましょう。

加藤

