

# ぼんたより10月

R1.10  
下野市立  
南河内中学校  
保健室



いよいよ後期がはじまります。前期をふりかえると、どのような日々でしたか？今まで以上に勉強を頑張った人、部活動や行事に真剣に取り組んだ人、様々だと思います。ひとつでも充実していたことがあれば良いなあと思います。

今月末には夕顔祭があります。思い出に残る夕顔祭になるよう、力を合わせ、準備を進めていきましょう！

10月10日は  
目の愛護デー



最近見えづらくなったなあ…と感じる人は、いつでも視力を測りに来て下さい。

## こんなこと、ありませんか？



しょぼしょぼする



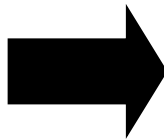
まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える



### 目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

スマートフォンやパソコンの長時間使用で、目を酷使していませんか？小さく明るい画面を見続けることで、視力が低下したり、不快感・煩わしさを感じて疲れやすくなったりします。また、近い距離で同じ画面を見続けることで、近い距離を見る目の状態に慣れが生じ、目が内寄せ（スマホ内斜視）になってしまいます。

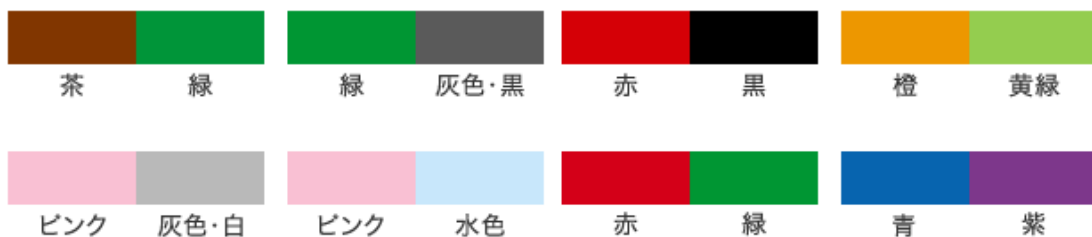
寝る前には電子機器を触らない、目がチカチカしたら見るのをやめるなど、上手につきあいましょう！



## 「色の見え方のちがい」についてのお話

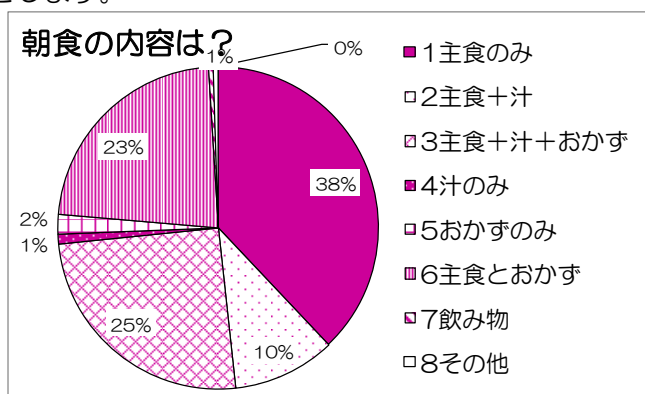
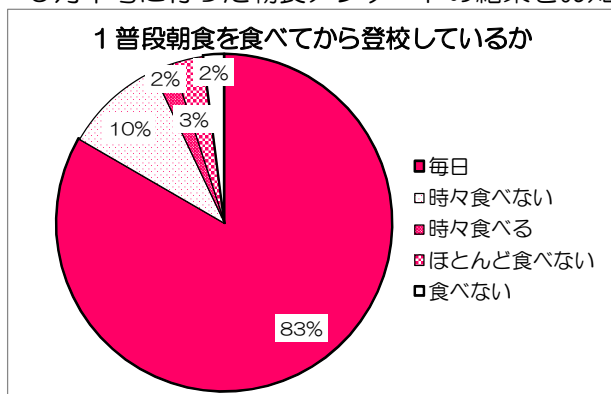
他の大勢の人とは色が異なって見える人がいます。目の中の「錐体細胞」の数によるもので、色の区別が付きづらく、唐辛子とねぎを間違えたり、赤・青信号を間違えたり、日常生活に支障をきたしてしまうこともあります。治るものではありませんが、自分の色の見え方の特徴を知っておくことが大切です。

教室・保健室用のカラー版保健だよりで、下の色の組み合わせを確認して下さい。隣り合った色の違いが分かりにくかった人は、「色の見え方（色覚）」に特徴がある可能性があります。保健室で検査を行いますので、声をかけてください。

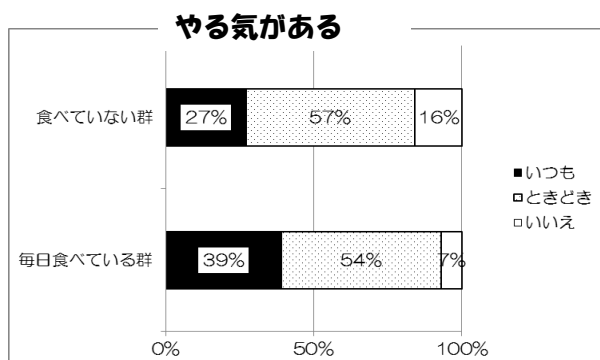
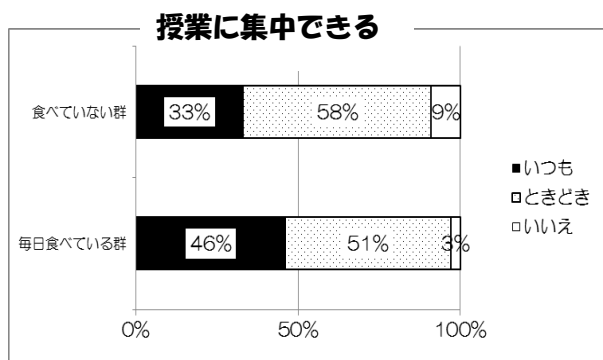


# 保健室アンケート結果（朝食部門）について

9月中旬に行った朝食アンケートの結果をお知らせします。



毎日朝食を食べてから登校する生徒は166名（83%）でした。また、朝食を食べている人たちの約4人に1人が「主食+汁物+おかず」と、バランス良く食べていました。



朝食を毎日食べている人と、食べていない人とで「授業に集中できる」か、「やる気がある」かについて聞いたところ、いつも集中できる人、いつもやる気がある人の割合が、毎日食べている人の方が高かったです。

**【朝食の効果】**

☆ 集中力が増す

☆ 内臓の働きがよくなり、健康的になる

★ やる気が起こる

★ 排便を促す



朝食の有無は、健康だけでなく、勉強の取り組みにも関わってきます。今まで食べていなかった人も、今までより少し早く起きて食べるようにしてみましょう！また、皆さんは夏休み中に、簡単にできる朝食レシピを考えましたね。自分でできるもの、食べたいものを作ってみると、朝起きる楽しみにもなります。もし準備されていない、という人は、1品でも自分で準備してみましょう。

## 夏から秋 服装でしようすにコントロールを!



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 |

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。