



山岡中学校 保健室
R7.10.10 (No.8)

みなさん、体育祭お疲れ様でした。今年の体育祭では練習中も含めて、大きなけがをする人や熱中症になる人がいませんでした。すごく大きな成果だと思います。大きな行事が終わり、疲れが出てくるころではありますが、季節の変わり目に体調を崩さないよう気を引き締めていきましょう。

目の愛護デーにやさしい生活を!



10月10日は目の愛護デーです。目の愛護デーとは、10月10日の10を右に90°傾けるとまゆ毛と目に見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。9月の初めに視力検査を行いましたね。全校で34%の生徒が4月に比べて視力が低下していました。

ゲームやスマホ、タブレットによって目が疲れている人も多いかもしれません。目を大切にしたい生活を心がけましょう!

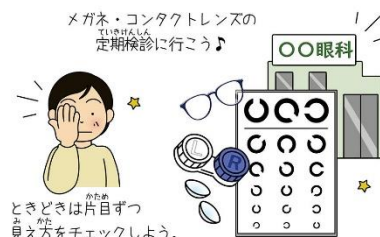


目がズズズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意!

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



保健室の前に、スマホやゲーム・テレビとの適切な距離を確かめることができる特別なメガネを用意しました。ぜひ、試してみてください!

☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！☆



体育の授業では長距離走が始まりましたね。健康な体を作るためにも大切な運動ですが、心も鍛えることができます。苦手だなと感じる人もいると思いますが、そんな人こそこの長距離走を通して達成感を味わってほしいと思います。「苦しいなと思ったときにもう一步頑張る」のはすごく難しいことですが、自分との戦いに勝てたとき、きっと困難を乗り越える強さが身についていると思います。応援しています！

ダイエットサプリ、飲んでもいい？

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されています。でも、中学生や高校生は、ダイエットサプリを飲んでもいいのかな？

ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども（未成年者）がとると、成分が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりする恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイエットが、摂食障害などの病気につながるケースも心配です。

美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



最後はこんな話題を紹介します。身体測定を行うと、体重を気にする声が多く聞かれます。「もっと細になりたい」「スタイルが良くなりたい」という思い、よく分かりますが、「もっとやせたほうがいいかな」と思ったときは、誰かの意見や周りの人と比べるのではなく、BMIという値を参考にしてみてください（計算方法を下に書いておきます）。数字で見ても、自分の身体の状態がよく分かります。ダイエットのデメリットもよく知ったうえで“細い体”ではなく、“健康な体”を目指しましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

(例) 身長：160cm 体重：50kg
 $\rightarrow 50 \div 1.6^2 = 50 \div 2.56 = 19.5 \dots$

BMIの値が18.5～22.5が健康的な値とされています。