えがお　１０月号

No.8

令和４年１０月１８日
南郷中学校　保健室

実りの秋になりました。「食欲の秋，スポーツの秋，読書の秋・・・」と言われるように，何をしても快適な季節です。しかしその一方で，朝晩がだいぶ冷え込むようになり，昼間との気温差が大きいので，体調を崩しやすい季節でもあります。今週末には運動会があり，今週はその練習と準備で体力が消耗されることと思います。また，外での練習が多いので，秋の花粉症で目や鼻，のどが不快に感じている人もいるようです。十分な睡眠時間と栄養をしっかり摂って体調を整えましょう。こまめな手洗いとうがいも忘れずにね！

１０月１０日は目の愛護デー

目は心の窓と言われます。大切にしましょうね。

さて，春の健康診断で視力の低下や，めがねが合わなくなっている人がいましたが，その後，まだ眼科を受診していないという人はいませんか？視力低下の原因は近視だけではありません。眼科を受診して検査を受け、早めに適切な治療を受けましょう。

また，「この頃，視力が下がったかも？」と不安な人は，休み時間や放課後に検査をしますので，声をかけてください。

１１月の教育相談期間中に，視力が低下している人を対象に，放課後，視力検査を行います。対象者については，後日，担任の先生を通じてお知らせします。

やってみよう
セルフチェック

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

Check✓

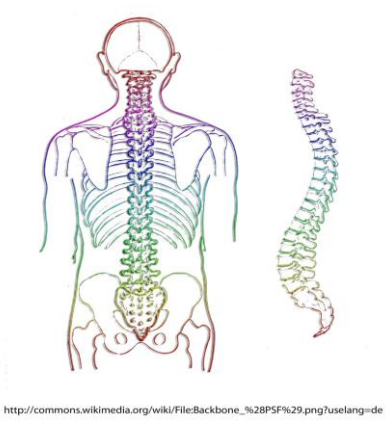
- □ 気がつくとテレビや本に近づいている
- □ 首をかしげたほうが見やすい
- □ 片目を閉じてものを見ている
- □ 光をまぶしく感じる

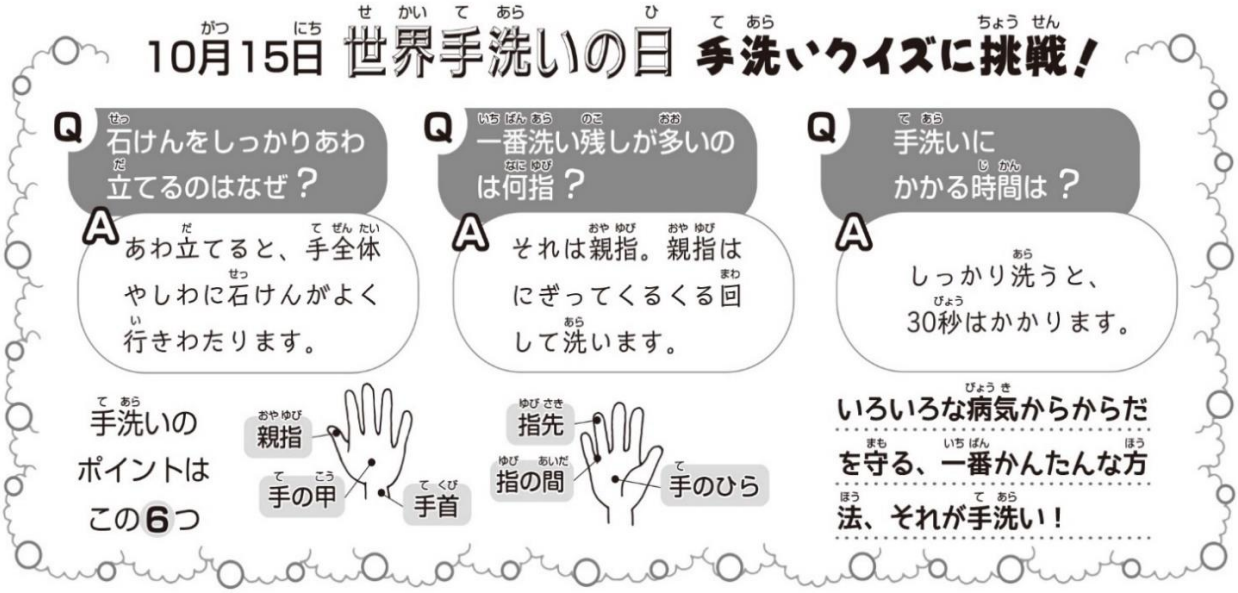
あなたの姿勢は大丈夫？

皆さんは授業中に，背中を丸めて前かがみになったり，机に頬づえをついたり，椅子に浅く座って足を前に投げ出したりしていませんか？きっと心当たりのある人がいると思います。

そもそも人間の背骨は重い頭を支えるためにゆるくＳ字にカーブしています。このＳ字のおかげで，体のバランスをとったり，色々な動きを無理なく行ったりできるのです。走ったりジャンプしたときの衝撃が，脳に直接伝わらないようにしているのも，Ｓ字カーブの大切な役割です

しかし，悪い姿勢を続けていると，この大切なＳ字カーブを支えている筋肉が弱くなり，さらに筋肉が悪い姿勢の状態を覚え込んでしまい，いずれ肩こりや腰痛に悩むことになります。成長期の今，正しい姿勢を体に覚えさせ，腹筋や背筋をきたえることが，将来の健康のために重要です。今からでも遅くはありません。ぜひ授業中の姿勢に気をつけてみましょう。





引き続き，こまめな手洗いをして，みんなで感染症を予防しよう！