

令和8年 10月1日
渋谷区立広尾中学校
校長 川上 弘文
養護教諭 新迫 理恵

今年は9月初旬ごろから、渋谷区内でインフルエンザが流行しており、広尾中学校でも数名罹患者が出ました。最近、朝昼の寒暖差や、日によって気温差が大きくなることなどから体調管理が難しいかもしれません。また、10月は若木祭もあり、歌う機会が多くなって、より感染に気を付ける必要があります。手洗い・うがいで予防対策をしっかりと行い、万全な状態で若木祭を迎えられるよう努めましょう。すてきな歌声を期待しています。そのために、まずは秋休みしっかり休養して元気に後期を迎えられるようにしましょう。



前期本当にお疲れ様でした！

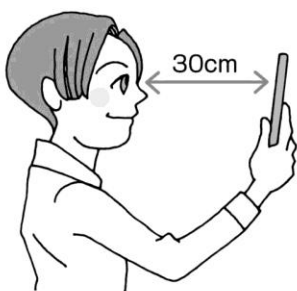
【10月の保健目標】 目を大切にしよう

保健室で体調不良を訴える生徒と話しているとスマートフォンの使用によって、目から来る頭の痛みがある、睡眠時間が削られており、深い睡眠ができないなど、健康への影響が年々増加していることを実感しています。スマートフォンの使用を自分で制限することはなかなか難しいと思いますが、身体に影響を与えない程度に控えて、スマートフォンは正しく使用してほしいと思っています。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

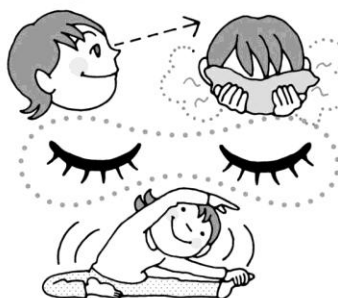
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

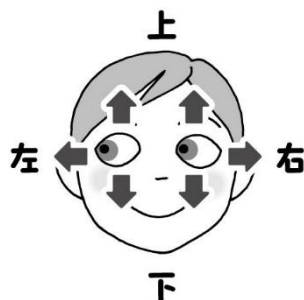
寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を
見つめます。



☆次の方向を見る前に
一度視線を正面に戻す
☆顔を動かさず、
ゆっくりと呼吸をしながら

大切なのは自然治癒力と正しい薬の飲み方！

風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は病気を治しているのは、皆さんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。薬は、熱や鼻水、咳などの症状を和らげ、病気と多々書くための体力を残してくれる「応援団」です。病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすることです。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればご飯を食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

そして「応援団」の薬を飲む際には、3つのポイントがあります。

♪飲む時間を守る

→間隔が短いと、体に強い負担がかかります。



♪飲む量を守る

→一度にたくさんの量を飲む
体に強い負担がかかります。



♪他人の薬は飲まない

→薬はその人の体重や症状に合わせて
者さんが処方してくれています。



♪水かぬるま湯で飲む

→ジュースや牛乳は薬の成分と混ざり合お医
い効果が変化してしまうことがあります。



体調が悪いと思ったら、無理をせず身体を休息することに努め規則正しい生活をして「自然治癒力」を高めつつ、必要な時に必要な量の薬の「応援団」に頼ることで早い回復が臨めます。



最近は毎日のように雨が降っていて、皆さんの様子を見てみると元気がないように見えます。大人でも雨の日はなんとなく元気がでなかったり、どんよりした気持ちになってしまったりしてしまうこともあります。例えば、葉っぱの上の雨のしずくがきれいとか、お気に入りのレインブーツが履けるとか、雨の日の楽しみを見付けられるといいのかもしれません。さらに、行事前になると忙しくなり、気持ち的に余裕がなくなってしまう人も多くいます。まずは秋休みにしっかり休んでほしいと思っていますが、なんとなく気持ちが晴れない時にはぜひどんな内容でもいいので話を聴かせてください。いつでも待っています。