

# 保健だより

令和7年2月3日 渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関 陽子

## もうすぐ春 2月を元気に過ごすために



2月に入りました。立春を過ぎ、暦の上ではもう春です。この2月は、一年で最も寒い時期です。インフルエンザも流行警報発令中であり、また新型コロナウイルスの感染状況も増加傾向にあるので、油断はできません。また、スギ花粉が本格的に飛び始める時期で花粉症の人にとっても、そうでない人も大量に花粉を吸うことで感作され花粉症になる可能性もあることから、手洗い、咳エチケットといった基本的な感染対策と合わせて、花粉症の予防のためにもしばらくはマスクの着用をお勧めします。

3年生は私立、都立の一般入試が始まります。ここまで来たら心身の体調管理が第一です。よく寝て、食べて、できることを日々着々と続けて、試験に備えてください。気張れ！3年生！

### 第一に、生活リズムを乱さないようにしましょう

このところ生活リズムの乱れが目立ちます。生活が乱れると、元に戻るのに時間がかかり、これからの学校生活や日常生活に影響します。寒い冬を元気に乗り切るために

- ① 学校があるときと同じ時間に起きる（早起き）。
- ② 同じ時間に就寝する（早寝）。
- ③ 朝起きたら、カーテンを開けて窓を開け、朝日を浴びましょう。
- ④ そして、起床30分以内に朝食をしっかりと食べましょう。



朝日を浴びることで体内時計をリセットし、健康的なリズムを保つことが重要です。通学がないと朝の光を浴びる機会が減り、体内時計が乱れて体調不良の原因になります。リズムを崩すと回復に時間がかかるため、早寝早起き、朝日を浴びる、朝ごはんを食べる、決まった時間に食事をする習慣を毎日続けることが大切です。

### 身体づくり、免疫力アップ、心の安定のために適度な運動を

寒い冬は運動不足になりやすいため、意識して体を動かすことが重要です。運動は体力の維持や心の安定に欠かせず、筋肉を使わないと基礎代謝が落ち、体が重くなります。運動によって免疫細胞を活性化するホルモンや脂肪を燃焼させるホルモンが分泌され、心肺機能や骨密度の発育にも重要です。運動の目安として、ウォーキング7000歩、スクワットやクラッチを週2回以上行うことが推奨されます。授業の合間にストレッチをすると気分転換にもなります。

## スマホ・タブレットの長時間使用による、目の疲れを防ごう

長時間のスマホ視聴やゲームによる視力低下や睡眠不足が気になります。

タブレットや電子機器を長時間近距離で見ると眼精疲労や軸性近視の原因になります。予防策として、画面から30センチ以上離れる、20分に1回遠くを見る、授業後に屋外で適度に紫外線を浴びる、使用時間を制限する、適切な眼鏡を使用する、就寝1時間前に電子機器を使わないことが推奨されます。



## 色覚検査について

### 色覚検査は、全生徒が対象の希望制の検査です

人の網膜には色に反応する3種類の視細胞（L錐体、M錐体、S錐体）があり、これらの組み合わせで色を認識します。色覚に特性がある人は、特定の色に反応しない視細胞があるため、色の見え方が異なります。男子の約5%、女子の約0.2%が該当します。現在、色覚に特性があっても進学にはほとんど制限がありませんが、職業によっては制限があります。色覚の特性は先天的であり、定期的な検査は不要ですが、将来の職業選択のために自分の色覚を知っておくことが重要です。学校での色覚検査はスクリーニング検査であり、必要に応じて眼科専門医療機関の受診を勧めます。検査を希望する場合は保健室にお問い合わせください。を対象に保健室で検査を行います。

