

11月 保健だより



牛堀中学校保健室 NO.8
令和6年11月1日(金)

今月の保健目標：正しい姿勢で生活しよう



こんな姿勢で生活していませんか？

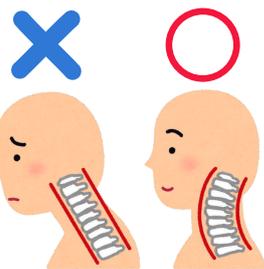


寝ころがって
読書をする

下を向いて
スマートフォンを使う

背中を丸めて
タブレットを使う

このままだと、
ストレートネックに!?



ストレートネックになると、頭の重みが首に一気に乗りかかり、首の骨のみならず、体全体に頭痛、目の疲れ、肩こりなどが生じます。

2回目の視力検査で気付いたこと・・・

片目だけ目が悪い人が多い!

先日、4月の視力検査でB以下で、まだ受診をしていない生徒を対象に、視力検査を行いました。そこで、片目だけ視力が低い(例えば、右A左C)生徒がとても多いことに気付きました。調べてみると、以下の注意点が述べられていたので紹介します。

まずは、受診し、病気の有無を調べましょう。

眼科で検査をし、原因を特定することが大切です。なかには、早急に対処することが求められる場合があります。

病気ではないとしたら、スマホやゲームの使いすぎが考えられます。

10代で片目だけ視力が低下した場合は、目の使い過ぎなどで、急に近視が進んだかもしれません。

片目だけ視力が低下している状態を放置すると、もう片方の目に負担がかかり、頭痛を招くことがあります。

重症化する前に、早めに医師の診察を受けましょう。

今回、対象だった生徒も、そうではなかった生徒も、「目の健康」を守るのは、自分次第です。正しい姿勢で使用したり、時間を守ったりし、視力を低下させないように気をつけて生活しましょう。

Q 視力って良くなるの？

この質問は、視力検査をしていて、よく聞かれます。現段階としては、視力を回復させることは難しいです。基本的には、眼鏡やコンタクトレンズを用いて矯正するか、レーシック手術などを受けて視力を回復させるしか方法はありません。見えにくさを感じ、病院を受診することで、視力低下の原因を知ることが、とても大切です。そうすれば、早めに手を打つことができます。



よく眠れていますか? ~11月26日は「いい風呂の日」~

夕方は、肌寒く感じる日も多くなってきました。みなさんは、寝る前に湯船につかっていますか? 湯船につかると、体が温まるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝る前の1~2時間くらい前に、40℃くらいのお湯につかることです。(先生は、湯船に浸かりながら、歯みがきをします。歯もすみずみまで磨け、一石二鳥です。)

中学生の理想的な睡眠時間は8~9時間であるという調査結果が出ています。何時に寝れば、その睡眠時間を確保できるでしょうか...?