

保健だより10月号

多摩市立和田中学校
保健室 宮本 茜
発行年月日
2018年10月18日 No.6

音楽発表会のリハーサルを終え、いよいよ来週は本番です。朝練習から放課後練習まで歌声が校舎内に響き渡っています。合唱練習の疲れもあるのか、今週は欠席をする人や保健室を利用する人が多かったです。また喉を酷使し、喉の痛みを感じている人もいないでしょうか？ マスクをして加湿をする、こまめな水分補給で喉をうるおすなどしましょう。また本番のステージの上は、照明の熱さと緊張で、本番後に体調を崩す人がいます。前日はよく休むようにしましょう。



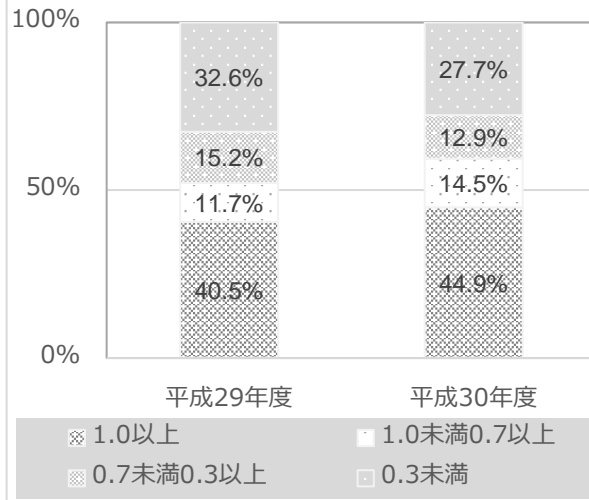
10月10日は目の愛護デーでした。

和田中学校の目の様子

1 視力について

平成30年度	1年生	2年生	3年生
1.0以上	58.3%	36.8%	40.0%
1.0未満 0.7以上	12.5%	14.5%	16.3%
0.7未満 0.3以上	10.8%	17.1%	11.1%
0.3未満	18.3%	31.6%	32.6%

前年度の全校平均との比較



- 2. 3年生では0.3未満の人が約30%いました。
- 前年度の全校平均との比較では、0.3未満の生徒は、4.9ポイント減少しました。
- 1.0以上の人は4.4ポイント上昇しました。

特に0.3未満の人で、まだ受診をしていない人は早めに受診をしましょう！！

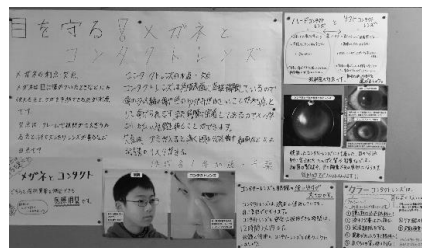


2 眼鏡もしくはコンタクトレンズをつけている人



計測時にコンタクトレンズ使用者は、12名でした。

保健委員さんに協力してもらい、保健室前に目の健康についてまとめました。ぜひ、見てください。



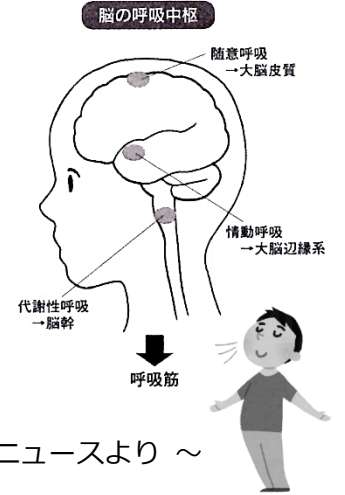
○ 呼吸と気持ちはつながっている ○

呼吸は、脳の呼吸中枢から指令で、呼吸筋が収縮することにより行われます。呼吸中枢は、無意識のうちにコントロールされているもの（代謝性呼吸）と、意識的に吸ったり吐いたりできるもの（随意呼吸）、また、喜怒哀楽の心の動きで変化するもの（情動呼吸）とがあります。

不安な気持ちのとき、呼吸数は早く浅く、穏やかなときは、深くゆっくりとした呼吸になります。ということは・・・呼吸を変えることで気持ちも変わるということですね。

緊張しているとき、不安なとき、意識的に**深呼吸**をしてみましょう。

～ 少年新聞社 中学保健ニュースより ～



小児生活習慣病健診・貧血検査の結果が出ました。

9月に実施した、小児生活習慣病健診・貧血検査の結果を先日、みなさんにお渡ししました。結果をしっかりと確認しましょう。

目のおしゃれトラブルに気をつけよう！！

人の情報の約80%を目から得て脳に送っています。目はそれほど大切な危険な部分です。その目に外部から異物が入るのを防いでいるのが、眉毛、まつげ、結膜などの眼球付属器です。

目を大きくみせるメイクに興味がある人も多いはず。目や目の周りはデリケートな部分です。安易に使用してまぶたや目を傷つけないようにしましょう。

二重化粧品

一重まぶたに接着剤を塗り、折り合わせて二重に見せる化粧品。接着剤でまぶたの皮膚がかぶれ、接触皮膚炎を起こすことがあります。



アイライン・マスカラ

目の粘膜部分までアイラインを引いたり、まつげの根元までマスカラを塗ったりすると、角膜炎などを起こすことがあります。アイラインがマイボーム腺をふさぐと、ドライアイの原因になることもあります。



つけまつげ・まつげエクステーション

人工毛を接着剤で付けて、まつげを長く濃く見せるものです。人工毛が目刺さったり、接着剤が目に入ったりして角膜障害が起こることも。

