

# ほけんだより 10月

令和6年度  
10月号  
横芝中学校 保健室

朝晩が涼しくなって山の木々が思い思いに色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差などで調節しながら過ごしましょう。



## 10月の保健行事

10月11日(金) 13:30～ 救急救命法(2学年対象)  
【持ち物】体操服(ジャージも可)、水筒  
横芝光消防署の方が講師として来てくださいます。

## アウトメディア

意識せずつついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまいませんか？

アウトメディアとは、テレビや電子ゲーム、インターネット、スマホなど、電子メディアを使わない時間をもとうということです。電子メディアを排除したり、否定したりするものではありません。過度の接触を減らし、自分自身の時間や家族の団らん・人と人とのつながりの時間を大切にしようというものです。

メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？何をしようか、おうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみたりしてもいいかもしれません。今まで知らなかった自分に出会えるかも！？

～先生達のメディアを使わない趣味は？～



今井先生はゴルフ(1番左)、教頭先生はご当地食品集め(左から2番目)、竹中先生は茶道(左から3番目)、秋葉先生は手芸(1番右)。ぜひ担任の先生にも、メディアを使わない趣味を聞いてみましょう。

# 「〇〇の秋」ってなぜ言うの？

## 読書の秋

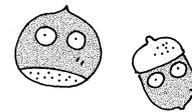
古来中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、明かりをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて始まったそうです。

## スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。2020年に「体育の日」は「スポーツの日」へと改められました。

## 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲が増す季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて身体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。



何をするにしても清々しい季節です。  
皆さんなら、「〇〇の秋」に何を入れますか？

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから

# 目を守る 10ヶ条

### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ