

# ほけんだよい 10月

平成28年10月3日発行

南知多町立内海中学校

保健室



養護教諭 相川遥奈

テスト週間中ですが、みなさんしっかり睡眠はとれていますか。私は、いつも12時前には確実に寝るように心がけているのですが、先日、久しぶりに就寝時間が夜中の2時を過ぎたことがありました。その翌日は頭が痛く、何をするにもやる気が起きず、早く寝なかったことを後悔するとともに、改めて睡眠の大切さを感じました。

さて、今週は中間テスト、3週間後には潮祭が控えています。万全の状態での臨めるよう、日頃からの体調管理を大切にしてほしいと思います。“睡眠不足で体調が…”なんてことがないように、毎日十分に睡眠をとるようにしてくださいね。



## 目の健康に気をつけよう！



あなたは大丈夫？！

『IT眼症』を知っていますか？



IT機器（パソコン、スマートフォン、テレビ、ゲームなど）を長時間、悪い姿勢や環境（画面に近い、部屋が暗いなど）で使うことで起こる眼の病気や、それがきっかけで起こる頭痛などといった全身の症状を、『IT眼症』といいます。

### IT眼症 CHECK!!



1つでも当てはまったら要注意！

あなたの  
チェックの数

個



### 生活チェック

- ☐ 1日1時間以上パソコン・スマートフォンを使う
- ☐ 1日1時間以上ゲームをする
- ☐ 布団の中でスマートフォンを使う
- ☐ 布団の中でゲームをする

### 目チェック

- ☐ ものが二重に見えることがある
- ☐ ものがぼやけて見えることがある
- ☐ 目の周りが痛い
- ☐ 目が重い
- ☐ 目がすぐ乾く
- ☐ よく涙が出る



### 体チェック

- ☐ 頭が重く感じる
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 食欲がない
- ☐ 肩や腰が痛い
- ☐ 眠れない
- ☐ 疲れが取れない

## IT眼症を予防・改善するために・・・

キーワードは50

### 50cm 離して見る！

携帯やパソコン、ゲームを使用するときは、50cmは離しましょう。電磁波やブルーライトが及ぼす影響が減ります。

Q ちなみに50cmはどれくらい？

A 肘から指先までが約50cmです。



小さな字を見ることで、目つきが悪くなっていませんか？

### 50cmの距離で楽に見える(読める)ものを！

近視(遠くのものが見えづらい)の進行を予防します。

### 連続使用は、

### 50分以内にする！

座りっぱなし、立ちっぱなしで疲れるのと同様、目もずっと同じ作業をしていると疲れてしまいます。定期的に目を休めるようにしましょう。



(『こどものIT眼症』日本眼科医会)より



## 涙の味は、気持ちによって違う！？

涙の成分は、98%が水分で、その他がナトリウムやカルシウム、タンパク質です。実は、この中のナトリウムの量がほんの少し変わることによって、涙の味が変わるのです。

【怒っているときや悔しいとき】

交感神経（興奮作用）が刺激される

→ナトリウムを多く含む

→しょっぱく感じる



【嬉しいときや悲しいとき】

副交感神経が刺激される

→水分を多く含む

→味が薄く感じる



## 2学期発育測定結果



9月に実施した発育測定の結果をお知らせします。体の成長には、個人差があり、はやく大きくなる人、ゆっくり大きくなる人さまざまです。大切なのは、自分の4月からの発育状況です。平均を参考にして、自分自身の体の成長に目を向けてみましょう。

|     |   | 平均身長    | 4月との比較 | 平均体重   | 4月との比較 |
|-----|---|---------|--------|--------|--------|
| 1年生 | 男 | 152.1cm | +3.2cm | 42.9kg | +2.2kg |
|     | 女 | 153.5cm | +0.8cm | 43.8kg | +1.2kg |
| 2年生 | 男 | 159.0cm | +2.6cm | 46.4kg | +1.8kg |
|     | 女 | 153.8cm | +0.4cm | 49.7kg | +0.9kg |
| 3年生 | 男 | 165.4cm | +1.6cm | 51.3kg | +1.4kg |
|     | 女 | 155.4cm | ±0cm   | 47.7kg | -0.3kg |

各学年、男女それぞれ一番身長が伸びた人を紹介します。

【1年生】

相川 航輝くん (+6.1 cm)

有本 美夢さん (+2.9 cm)

磯部 胡桃さん (+2.9 cm)

【2年生】

小野寺健心くん (+3.7 cm)

林 佳澄さん (+1.2 cm)

【3年生】

一柳 光希くん (+3.7 cm)

内田 結菜さん (+1.6 cm)

～あなたはどんなことを感じますか？～

## 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を

ある日の夕方、牛を荷台に乗せた1台のトラックがやってきた。「明日の牛か…」と坂本さんは思った。しかし、いつまで経っても荷台から牛が降りてこない。不思議に思って覗いてみると、10歳くらいの女の子が、牛のお腹をさすりながら何か話し掛けている。その声が聞こえてきた。「みいちゃん、ごめんねえ…」女の子のおじいちゃんが坂本さんに頭を下げた。「みいちゃんは、この子と一緒に育てました。だけん、ずっとうちに置いとくつもりでした。ばってん、みいちゃんば売らんと、お正月が来んとです。明日はよろしくお願いします…」“もうこの仕事はやめよう”そう思っていた坂本さんは、明日の仕事を休むことにした。家に帰ってから、そのことを小学生の息子のしのぶ君に話した。しのぶ君はじっと聞いていた。一緒にお風呂に入ったとき、しのぶ君は言った。「やっぱりお父さんがしてやってよ。心の無か人がしたら牛が苦しむけん。」翌日、しのぶ君はもう一度言った。「お父さん、今日は行かなんよ！」坂本さんの心が揺れた。そして、しぶ仕事場へと車を走らせた。牛舎に入った。他の牛と同じように、みいちゃんも角を下げて威嚇するポーズをとった。「みいちゃん、ごめんよう。みいちゃんが肉にならんと、みんなが困るけん。ごめんよ。」と言うと、みいちゃんは、坂本さんに首をこすり付けてきた。殺すとき、動いて急所をはずすと牛は苦しむ。坂本さんが、「じっとしとけよ、じっとしとけよ。」と言うと、みいちゃんは動かなくなった。次の瞬間、みいちゃんのみから大きな涙がこぼれ落ちた。牛の涙を坂本さんは初めて見た。

(『いのちをいただく』西日本新聞社)より

自分の命を捧げてくれた動物や植物、それらを育ててくれた人や携わっている人への感謝の気持ちを忘れずに

