

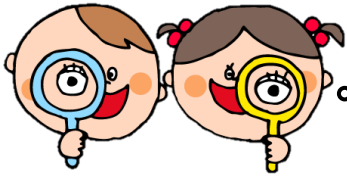
# ほんだよい 10月号



日間賀中学校 保健室 令和2年 10月

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。この時期は気温の変化によって体調をくずしやすいので、気温に合わせて衣服の調節をしていきましょう。

『読書の秋』『運動の秋』『食欲の秋』『芸術の秋』……。秋は色々なことに挑戦しやすい季節です。みなさんはどんな秋にしたいですか？新たなことに挑戦できるといいですね。



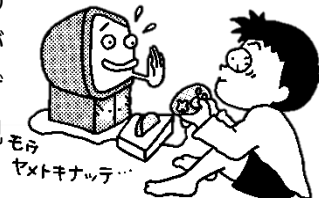
10月10日は

目の愛護デー

## ～目に優しい生活 心がけていますか？～

### 長い時間近くを見続けられない

物を見ようとする目の働きが悪くなり、視力が低下します。長い時間、ゲーム、スマホ、テレビを見ることはやめましょう。



### 正しい姿勢で勉強をする

姿勢が悪いと、目と教科書の距離が近くなり、視力が低下します。グーペタピンで姿勢をよくしましょう。



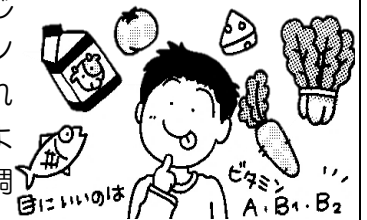
### 目にかからない髪の長さにする

目が疲れたり、髪が目をついたりします。長い髪は、短く切るか、ヘアピンでとめましょう。



### バランスのとれたご飯を食べる

ほうれん草、にんじん、牛乳など、ビタミンA・B・C・Eが含まれている食べ物は目によいと言われています。調べて食べてみましょう。



## スマホを触っただけなのに・・・



夜遅い時間までスマートフォンを触っていて、眠れなくなったことはありませんか？実はそれ、ブルーライトの影響です。ブルーライトは、スマートフォンやゲーム、テレビの画面から出る光や照明、太陽の光にふくまれている青色の光です。

夜にスマートフォンやゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けていると、ブルーライトによって、「寝ましょう」という脳からの命令がストップしてしまいます。そして、眠れなくなり、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。

日間賀中学校の皆さんは夜寝る時間が遅い人が多いです。その理由の1つが「夜遅くまでスマートフォンを触っているから」ということが分かっています。寝る2時間前からはスマートフォンやゲーム、テレビは使うのをやめましょう。

# 栄養教諭さんによる食に関する指導

9月23日(水)に、豊浜中学校の栄養教諭の野田先生と担任の先生に各学年で「食に関する指導」を行っていただきました。

1年生は「望ましい朝食を考えよう」を主題に、自分の朝食を振り返ったり、朝食に不足している食材を補える献立を立てたりしました。自分で用意できる簡単な望ましい朝食についてアイデアを振り絞って考えることができました。



2年生は「カルシウムをしっかりとうろう」を主題に、カルシウムを多く含む食品を知ったり、給食の献立表からカルシウムが含まれている食材を探したりしました。中学生の時期は骨の成長期であるため、カルシウムを貯めることが必要であること、20歳以降は減少していく一方であることを学びました。



3年生は「バランスのよい食事を考えよう」を主題に、中学生が1食分に必要な摂取カロリーについて考えたり、主食：主菜：副菜＝3：1：2のバランスで食べるとよいことを教えてもらったりしました。



今回「食に関する指導」を受けて、それぞれの角度から改めて、毎日食べる食事の大切さに気付くことができました。食事の面は、まだまだ保護者の方の協力が必要です。ご家庭でも子どもたちと食事について話していただき、成長に必要な栄養が十分にとれるよう、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

また、11月17日(火)6時間目には、主に「朝ごはん」をテーマに学校保健委員会を行いますので、お時間のある方は是非ご参加をよろしくお願いいたします。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

10月来校日：1日(木)、15日(木)

11月来校日：5日(木)、19日(木)

月に2回大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を毎放課開放しています！悩み相談、世間話、何でもいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

