



ほけんだより

～10月号～

令和7年10月1日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

正しい姿勢で、目を大切にしよう！

厳しい残暑もようやく峠を越えてきたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋を感じる時間が少しずつ長くなってきました。

夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくリフレッシュしていきたいですね。

こんな姿勢で授業を受けていませんか？



<悪い姿勢によって起こる症状>

- 肩こりや頭痛の原因になる。
- 側わん症になりやすくなる。
- 消化器の働きが悪くなる。
- 臓器が圧迫されて呼吸が浅くなる。

自然な姿勢をつくろう！

人の自然な姿勢とは、緩やかなS字を描いた脊椎の上に、頭が乗っかっている状態です。学校では授業で座っていることが多いため、座る姿勢を意識することが大切になります。



<姿勢のポイント>

- 鼻がへその上にくるようにする。
- 耳が肩の上にくるようにする。
- あごを引いて、首を伸ばす。
- 背もたれには寄りかからない。
- 息を吐きながら肩の力を抜いて、座る。

目を大切にしましょう

保健室には、「頭痛」を訴えて来室する生徒が多くみられます。頭痛が起こる原因の中に、目の疲れや視力の低下があります。暗い所で本を読んだり、テレビを見る時に近付きすぎたり、長時間のスマートフォン操作やゲームをしたりして、気付かないうちに目に大きな負担をかけているのです。

視力の低下を防ぎましょう

ポイント① ゲームやスマートフォンを操作する時は、目から30cm以上離す。

ゲーム機やスマホの画面が近いと、目が疲れる原因になります。30cm以上離して利用するようにしましょう。

ポイント② 姿勢に気を付ける。

横になりながらのゲームや読書、テレビ視聴などは、左右の目から入る光の角度が違うため、目に負担がかかります。こうしたものは、姿勢をよくして利用することが大切です。

ポイント③ 明るい所で読書をする。

暗い所で読書などしていると、光が足りないために目を近付け過ぎてしまい、ピント合わせにかかる負担が大きくなって目が疲れてしまいます。読書をする時は、正しい姿勢をとって十分な明るさの中で読むようにしましょう。

ポイント④ 手元ばかりを見る作業が続いたら、遠くを見るようにする。

ゲームをするなどして手元を見続けていると、目が疲れてしまいます。近くを見続けた後は、遠くの景色をじーっと見るようにして目を休めましょう。また、ゲームやスマホは時間を決めて利用することも大切です。目安は1時間使ったら15分くらい休憩すると良いそうです。

10月10日は目の愛護デーです。この日の給食は、目の健康に欠かせない、ビタミンAやアントシアニンを多く含む食材が使われています♪



ぐっすり眠るための効果的な生活習慣 7選

～体力と気力の回復は、睡眠がポイントです～

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ① 就寝の3時間前までに夕食をとる。 | ② カフェイン入りの飲料は、就寝予定の3時間前以降は飲まない。 |
| ③ 就寝の2時間ほど前に38～41℃程度の湯にゆっくり入浴する。 | ④ スマホやパソコンの使用は、就寝の1時間前までにする。 |
| ⑤ 就寝前に軽いストレッチを行い、体をほぐして血行を良くする。 | ⑥ 翌日の予定を確認したり、準備をしたりして、不安をなくす。 |
| ⑦ 毎日同じ時間にベッドに入り、就寝時刻を一定にする。 | |

自分にできそうなことを、1つからでも生活に取り入れてみましょう♪