

ほんだよい

一宮市立南部中学校
令和8年10月

9月前半は雨の日が続きましたが、涼しい日もあり秋らしさを感じられるようになってきました。季節の変わり目には体調を崩す人が増えます。気温に応じて衣服の調節ができるようにしてください。また、インフルエンザによる欠席者も少しずつ確認されています。睡眠と栄養をしっかりとって、体調が「ちょっとおかしいな」と思ったら、無理をしないようにしましょう。



10月の保健目標 目を大切にする習慣を身につけよう

10月10日は「目の愛護デー」です。

4月の視力検査の結果、眼鏡やコンタクトを使用している人は右のグラフの通りでした。11月にも視力検査を行います。見え方に変わりがある場合はその都度早めに受診してください。

目の愛護デーにやさしい生活を!

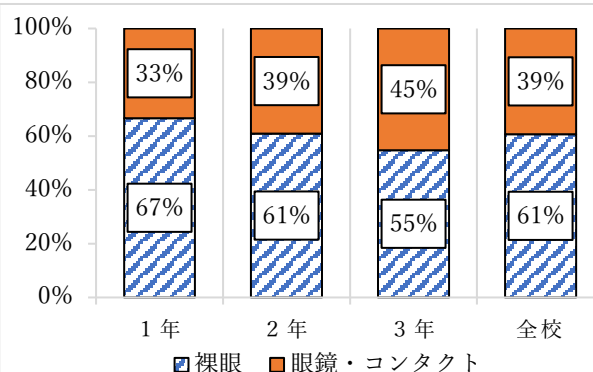


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

眼鏡・コンタクトレンズ使用生徒の割合(R8.4)



歯の治療は済んでいますか？

6月頃、「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました。むし歯や歯肉炎等で治療が必要な人は、受診は済んでいるでしょうか？

受診勧告をした人で、受診報告書の提出がまだの人には、後日、「歯科受診のすすめ」を配付します。むし歯、歯肉炎ともに治療が遅れると、治るまでに時間が長くなってしまいますので、早めの受診をお願いします。健康な歯と口で「食欲の秋」を楽しめると良いですね。

保護者の方と
読んでください！

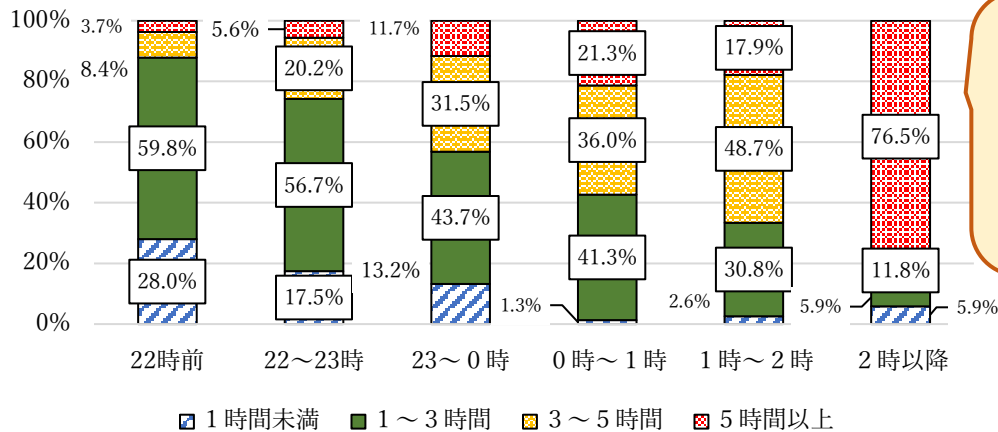
心も体も健康に 睡眠とメディアコントロール

～メディアコントロールをして、睡眠の質を上げるために、できることを考えよう！～

5月に実施した「健康観察自己チェック」の結果をもとに、睡眠とメディアコントロールについての保健教育を行いました。その内容の一部を紹介します。

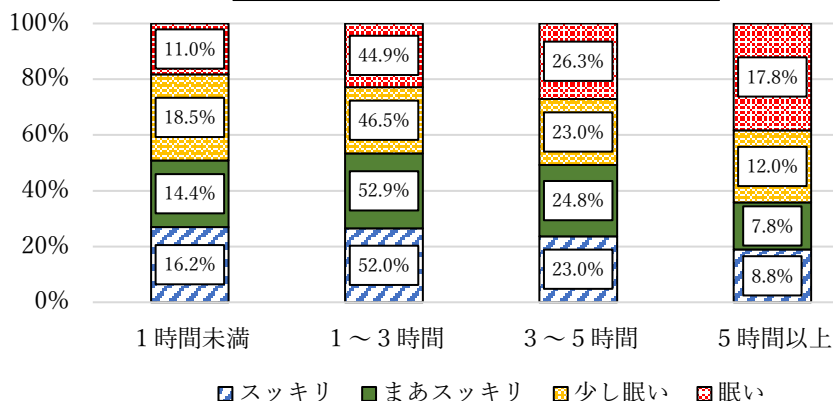
1 南部中生徒の実態

就寝時刻とメディア使用時間の関係(R8.5)



就寝時刻が遅くなるにつれて、メディアを長時間使用する人が増えています。

就寝時刻と朝の目覚めの関係(R8.5)



メディア使用時間が長くなると、朝の目覚めの「眠い」「少し眠い」の割合が増える傾向にあり、睡眠の質が低下していることがうかがえます。

2 睡眠の質を上げる工夫

- ・寝る1時間前にはメディアの使用をやめる
- ・メディアの置き場所を決める
- ・代わりの習慣を見つける
→ストレッチ・読書など



睡眠時間の確保が難しいこともあると思います。メディアを使わない代わりの習慣は、ストレッチや読書などがおすすめです。心とからだを落ち着かせることで、リラックスできて眠りにつきやすくなります。

3 ワークシート（一部）

<5月のあなたの保健目標>
12時までには寝る。

<これまでの生活の様子：5～9月の就寝時刻、メディア使用時間、朝の目覚め>

	就寝時刻	メディア使用時間	朝の目覚め
5月	23～0時	1時間未満	少し眠い
6・7月	22～23時	1時間未満	まあスッキリ
9月	0時～1時	1～2時間	少し眠い

これまでの生活の様子を載せた個人用のワークシートを使用しました。お子さんに返却しますので、保護者の方もぜひご確認ください。