

ほけんだより 11月

令和7年11月 4日

東海中学校保健室

No.25

11月7日は立冬

立冬。暦の上では今日から冬になります。これからどんどんと気温が下がってきます。そろそろ手袋やマフラー・ネックウォーマーなど防寒グッズを準備する時期です。これらの小物は落とし物となることが多いので、しっかり名前を書いておいてください。

キケン!!



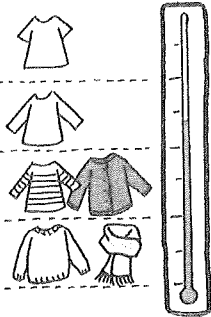
(°C)

25

20

15

10



日々の気温差、1日の気温差に注意

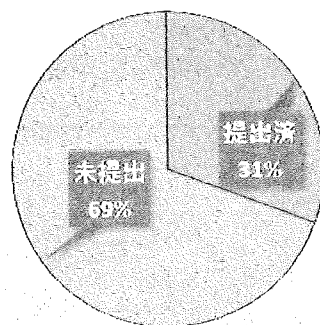
気温が10°Cと、20°Cの時では、着る服が全く違います。10°Cだと手袋やマフラーがほしいくらいです。20°Cの時は運動すると、半袖でも汗をかくかもしれません。日々の温度差が大きいこの季節。上着を脱ぎ着して、上手に調節しましょう。

歯科再受診のお勧め

歯科治療報告提出率



現在歯科受診報告書の提出率は31%です。本日「虫歯・要注意乳歯・歯肉・歯垢・歯石・CO要相談で要受診だった人」に再度受診のお勧めを出します。必ず保護者の方に渡してください。そして、早めに歯医者さんに診てもらいましょう。

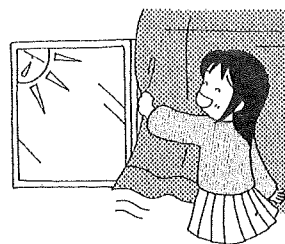


11月生まれの仲間

11月生まれの方は37名です。10月生まれの方が52名だったので、少なく感じます。保健室前に掲示してあります。

カーテンを上手に利用しよう

太陽の高さが低くなり、教室や部屋に差し込む光がまぶしいですね。まぶしさがあったり、部屋の明るさにムラがあったりすると、目が疲れ、目によくなりません。天気が良い日は、カーテンを閉めてまぶしさや明るさのムラをなくすようにしましょう。

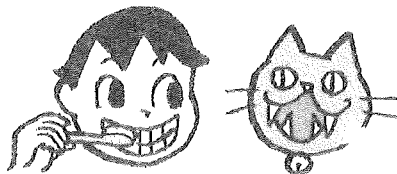


11月の「きょうは何の日？」

11月の「11」は「いい」と語呂合わせできるので、11月は〇〇の日がたくさんあります。例えば健康に関するものでは、11月8日「いい歯の日」、11月9日「換気の日（いい空気）」、11月10日「トイレの日」、11月12日「いい皮膚の日」、11月26日「いい風呂の日」などなど・・・他にもまだまだあります。このような記念日があると、その時に考えたり思い出したりすることができますね。

11.8 いい歯の日

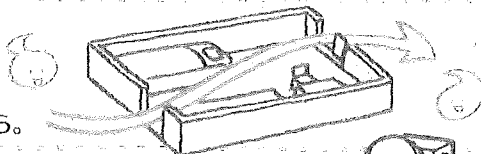
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11.9 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11.10 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11.12 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

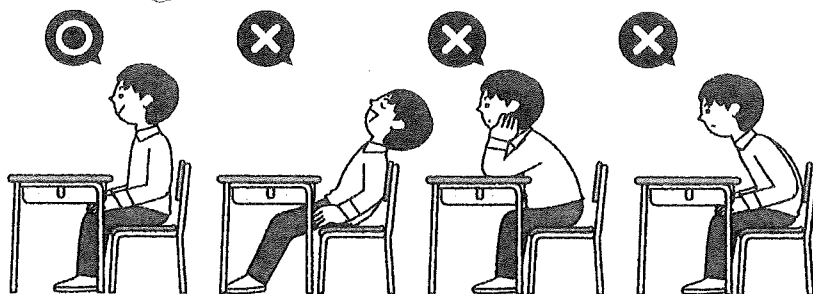
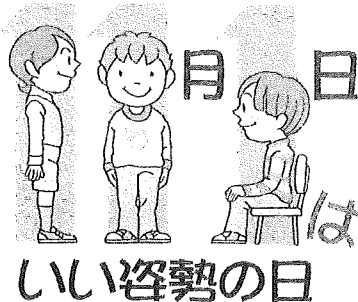
11.26 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



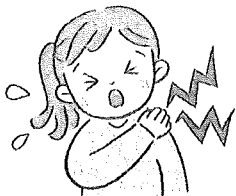
シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

あなたの授業中の姿勢は大丈夫??



姿勢が悪いと体にも悪影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

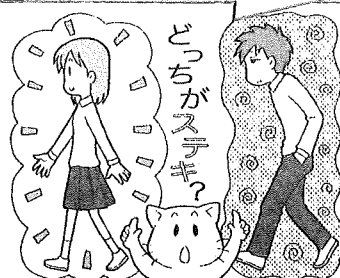


集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



姿勢が良いと、スタイルがよく見えますね！



ほけんだより

令和7年10月27日

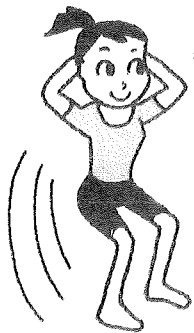
東海中学校保健室

No.24



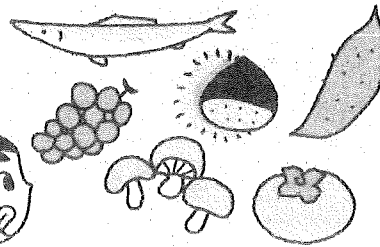
の秋 何の秋？

暑さや寒さが厳しくない今の季節は、とても気持ちのよい季節ですね。様々なことに集中して取り組める時期です。そして、実りの秋と言われるように、秋はおいしい食べ物が沢山あります。あなたは何の秋にしますか？



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちている人もいます。家で手軽にできるスクワットから始めてみては？

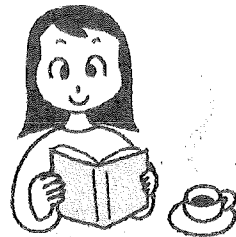


食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

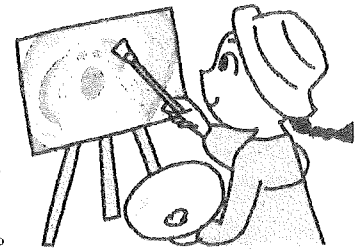
読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。

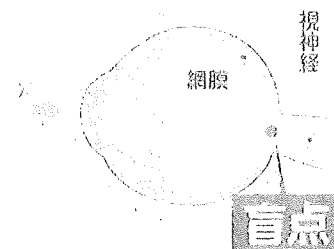


盲点

(もうてん)

目は、外からの光を網膜にうつし、網膜の情報は視神経を通して脳に送られています。

目から視神経が出ていくところの網膜には、光を感じる細胞がありません。このため、脳に情報を送ることができません。脳に情報が届かないと「見えない」のです。これが盲点です。



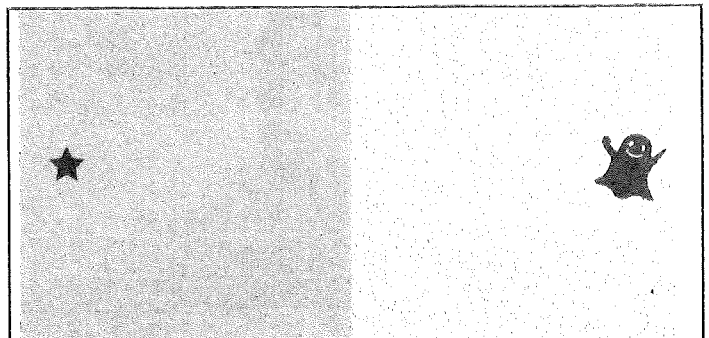
盲点のしくみを体感してみましょう

私はこの実験が大好きです。何度やっても「おお～！」って感動します。ぜひみんなもやってみてね。

左目を閉じて、右目で★を見てください。

絵に近づいたり、離れたりすると、★ オバケ がぱっと消える所があります。本当はあるのに、見えない部分。これが盲点です。

盲点は両眼にあって、ふだんは、どちらかの目の盲点以外の部分で補って見ているので、盲点に気がつきません。



涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。

涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をつるおす涙

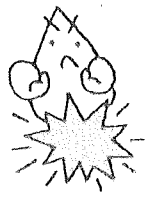
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守つ



たり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流



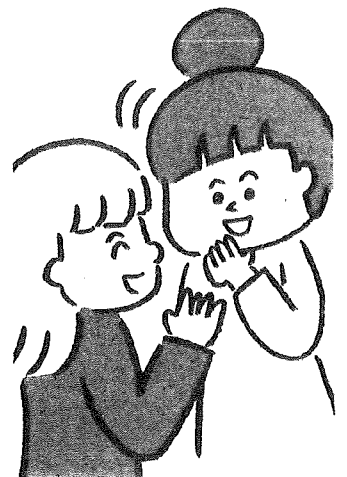
れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

「会話」上手になるためのコツ

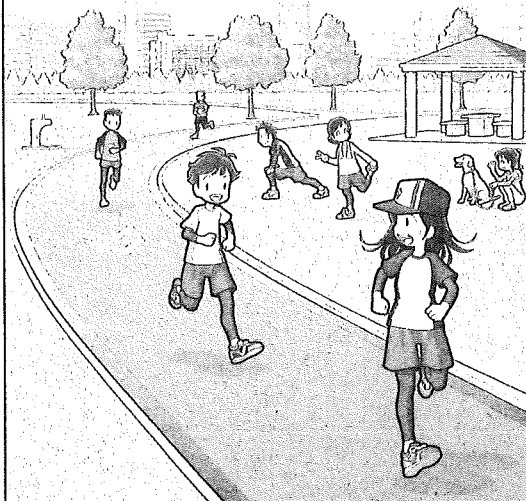
「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩むことはありませんか？コミュニケーションは、言葉によるものだけではありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。するとお互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話やすくなるでしょう。

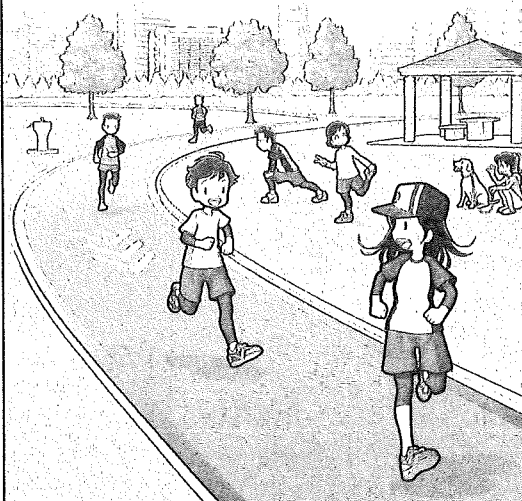
また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。



丈夫な骨をつくるには 栄養と運動が必要です

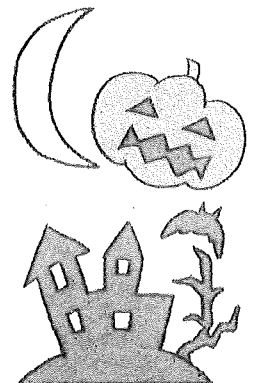


丈夫な骨をつくるには 栄養と運動が必要です



まちがいさがし

右と左の絵には7つの違いがあります。答えは保健室前に貼っておきます。



はげいだより

令和7年10月20日

東海中学校保健室

No.23

10月17日から23日は

薬とは・・・



薬は、わたしたちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるためのものです。病気の時には薬の助けも必要です。しかし、薬だけに頼らず、日頃から自然治癒力を高めるため、健康的な生活を送るのも大切なことです。

●薬は自然治癒力を助けるものです



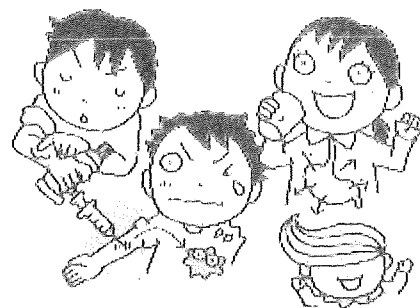
薬の種類

「内服薬」「外用薬」「注射剤」の3種類があります。

●内服薬は、口から飲む薬のことです。「錠剤」「カプセル」「シロップ」「粉薬」などがあります。

●外用薬は、皮ふにぬったり、貼ったりする薬のことです。「軟こう」「湿布」「目薬」「座薬」「点鼻薬」などがあります。

●注射剤は、注射や点滴になっているものです。

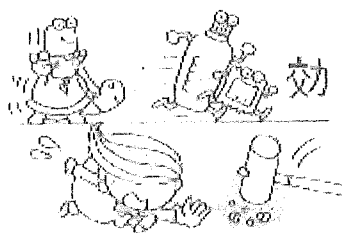


内服薬に色々な形の薬があるのはなぜ??

(粉・カプセル・シロップ・・・)

溶け方や、効き方を調節するための工夫です。

ゆっくり溶けて、効き目を長続きさせるカプセルや錠剤。それより早く吸収させるためのシロップや粉薬。飲んで胃や腸から吸収せずに、直接血液に薬を入れる注射薬・・・。



溶け方や
効き方を調節する
ための工夫
なんですね。

このように薬の形には、深い意味があります。その症状に合わせて作られた薬の形になります。そのため、カプセルを割ったり、錠剤をくだいたり、形を変えて飲むのはやめましょう!

内服薬

薬は
正しく飲もう

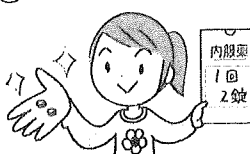
①決められたタイミングで



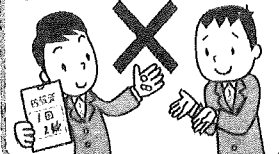
②水かぬるま湯で



③量の増減はNG!

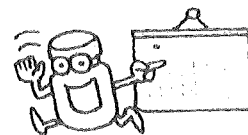


④人にあげるのはNG!



薬も使用期限を守ろう!

薬局で買う薬の使用期限は外箱に書いてあります。



病院で処方してもらった薬は、「次の時のために」と保存しないで、飲まなかったものは処分しましょう。

インフルエンザの予防、インフルエンザの予防接種

10月が始めどき



10月1日(水)から、インフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザの予防接種で、インフルエンザにかかるのを完全に予防することはできませんが、60%くらいの効果があると言われています。受験を控えていたり、家族に重症化するおそれのある人がいたりする場合など、少しでもかかる可能性を低くしておきたいですね。予防接種だけではなく、手洗い、マスクなど基本の感染症予防対策を併せてする必要があります。

色覚検査について お知らせ

色覚検査とは、「色の見え方の検査」です。人によって同じ色でも少しずつ感じ方が違いますが、生まれつき、ある特定の色が見分けにくい特性を持った人がいます。それを調べる検査を色覚検査といいます。色覚検査は学校の定期健康診断にはありませんので、通常はしていません。ですが、色覚検査を希望の場合は、保健室でも簡易の検査を受けることができます。色覚検査を希望の場合は、保健室の坂井までご連絡ください。

色覚特性(色覚異常)とは？

生まれつき色の見え方に異常がある場合です。男子は20人に1人。女子は500人に1人の割合で見られます。生まれつきその色の見え方で生活しているので、色の見え方に異常があっても、日常生活に不自由はありません。しかし状況によっては、色を識別しにくいことがあり、色を見誤ることがあります。

進行するものでもありませんし、治療する方法はありません。色覚特性があることが検査で分かってても特に生活で何かが変わるわけではありません。しかし、学校生活を送る上で、また進学・就職に際して自分の色の見え方の特徴を知っておくと参考になることがあります。

緊張を和らげる方法！

合唱コンクールの時は、本番の歌う前、指揮や伴奏をする時などに、普段の生活では、人前で発表する時や、部活の試合前など緊張しますよね。そんな時の緊張を和らげる方法をいくつか紹介したいと思います。

① 緊張して当たり前と開きなめる。

緊張していることを隠そうとするより、「あ～緊張するな～」と声に出して言ってしまった方が気が楽になります。緊張して当たり前と思うことで、緊張が少し和らぎます。

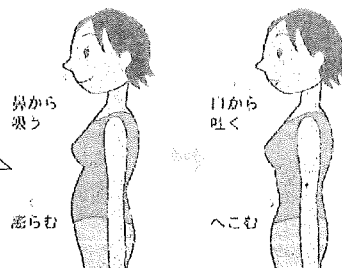
② 手のひらに「人」と書く。

昔からよく言われている緊張をほぐすオマジナイの一つに、手のひらに「人」と書く、というのがあります。これをするると緊張しない、という「自己暗示」は意外と効果があると思いますよ。

③ 腹式呼吸で呼吸を整える。

お腹に手を当てて、息を吸ったときにお腹が膨らむ呼吸が腹式呼吸です。肩が上下する胸呼吸で深呼吸をしても、リラックスには効果はありません。

息は鼻からすって口から吐きます。3秒かけて吸って、6秒かけて吐くペースで、ゆっくりと腹式呼吸の深呼吸を1分くらい繰り返してみましょう。自律神経が整って体と気持ちの固さが取れていきます。





令和7年10月14日

東海中学校保健室

No.22

後期身長・体重測定結果速報

(まだ未実施の人がいます)

各個人の結果は、本日別紙で配ります！

東海中の結果		1年		2年		3年	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長平均 (cm)	10月	156.6	153.6	161.8	156.1	167.9	155.8
	4月	153.2	151.8	158.9	155.0	166.6	155.3
	半年の平均伸び	3.4	1.8	2.9	1.1	1.3	0.5
体重平均 (kg)	10月	46.3	45.6	53.5	48.4	56.8	49.6
	4月	43.8	44.2	50.5	47.3	55.0	49.5
	半年の平均増加	2.5	1.4	3.0	1.1	1.8	0.1

10月2日(木)と3日(金)に、後期の身長・体重測定を実施しました。身長は、1年生男子は平均3.4cmと伸び幅が大きいです。この半年で5cm以上伸びた人は22名、最も伸びていた人は7.4cmも伸びていました。まさに成長期ですね。反対に3年生女子は、平均0.5cmと伸び幅が少なくなっています。

体重の増加が目立った人もいました。自分の個票をみて、肥満傾向になっていた人は、まずおやつを減らしたり、甘い飲み物をやめてみたりしてみましょう。逆に身長が伸びているのに体重が減っている人もみられました。成長期のこの時期に、身長が伸びているのに、体重が減少していると、体重増加を気にしすぎているのではないかと心配になります。体を作る今の時期は十分に栄養を取ることが大切です。

そのダイエット本当に必要ですか??

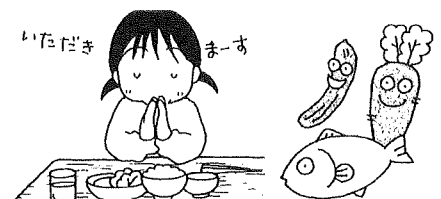
やせる必要がないのに、「やせたい」と思ったり、「ダイエットしている」という人もいます。そのダイエット本当に必要ですか?

別紙で本日配布する身長・体重の結果の肥満度を見てください。

★20%未満の人は、基本的にダイエットの必要はありません。

★-20%以下の人は、意識して多く食べるようにしましょう。(一度にたくさん食べられないときには、おやつ回数を増やしてみるといいでしょう。)

みなさんは成長期で、将来の健康を作る大切な時期です。食べるものから体はつくられています。思春期にやせすぎたり、栄養がかたよることは、将来の健康にも悪い影響があります。例えば「骨」は18歳までにいかに丈夫にするかで、その後の骨の強さが決まってしまう。そこまでに、ダイエットなどで必要な栄養が取れないと、将来骨折や骨がもろくなる病気にかかりやすくなります。



バランスの良い食事が大切!



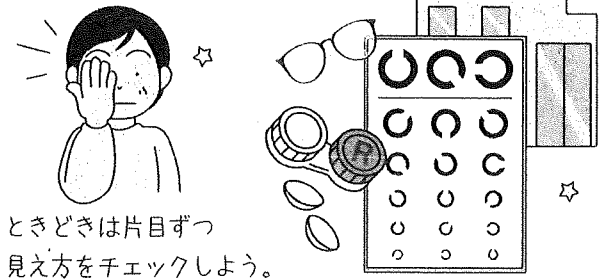
にやさしい生活を!

あれ?視力下がった?と思ったら、保健室でも視力検査できますよ!

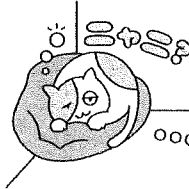
見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

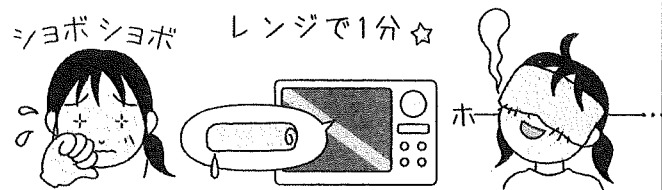
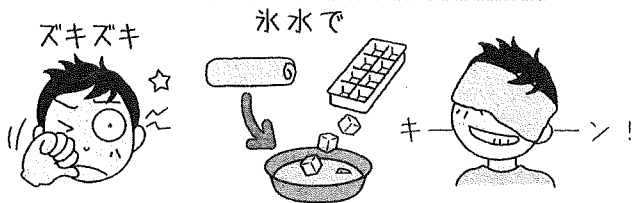


10分おきに5m以上先を見よう。



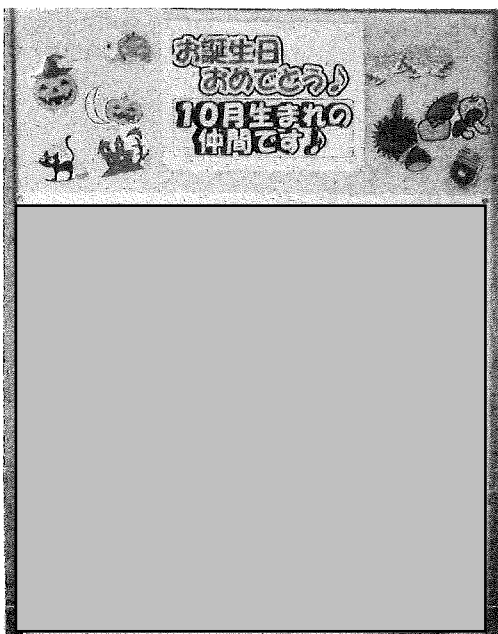
目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

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!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



10月生まれ仲間

10月生まれの方は52人です。
保健室前に掲示してあります。



手のひらは洗えていても、手の甲や指先はおざなりにしがちです。忘れずに!

手をふくまでが手洗いです! あなたは大丈夫?

まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす

髪をすく

終わり!?

ちよろちよろ

すぎすぎ

おしまい♪



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

近視の話

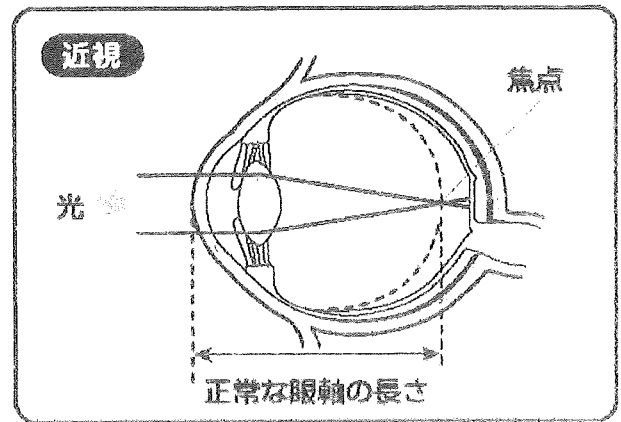
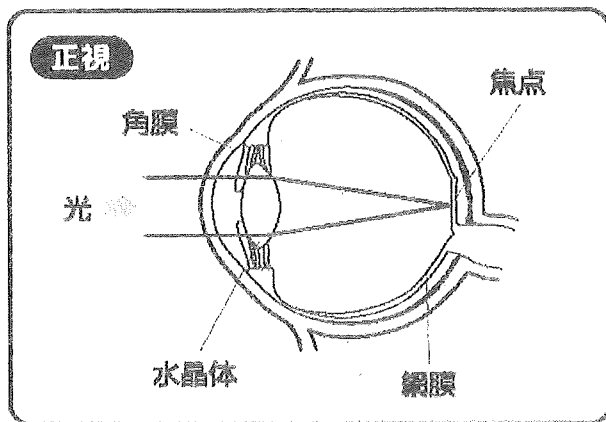
「なんだか最近視力が下がった」と、感じている人はいませんか？中学生で近視の人は、なんと60%とされています。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

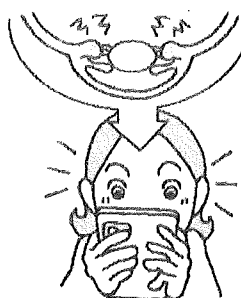
しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）**による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



多くの人がなりがちは近視なので、軽く考えてしまいがちですが、実は近視は失明の原因になることもあるのです。

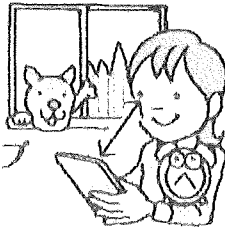
失明原因の1位「緑内障」という病気になりやすかったり、「治療法のない病的近視」に進行してしまったりすることもあります。スマホ、タブレット使用時は、使用時間と画面からの目の距離に要注意です！



目の健康を守るための

タブレット・スマホの 使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



スマホやタブレット、ゲームの画面をじっと見ていると、「ドライアイ」になりやすくなります。

ドライアイの症状

（様々な症状があるのでこれは一例です。）

- ☐ 目が乾く ☐ 目の疲れ ☐ かすむ
- ☐ ゴロゴロする ☐ まぶしい
- ☐ 涙が出る ☐ 痛い ☐ 目が赤い

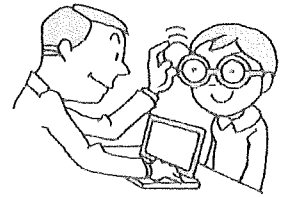
メガネをかけると近視が進む？

本当の近視と仮性近視（偽近視）

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

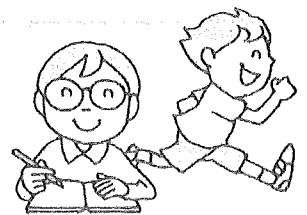
メガネの度に注意

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。

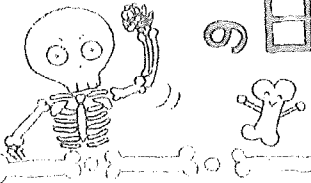


かけるシーンは絞ってもOK

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

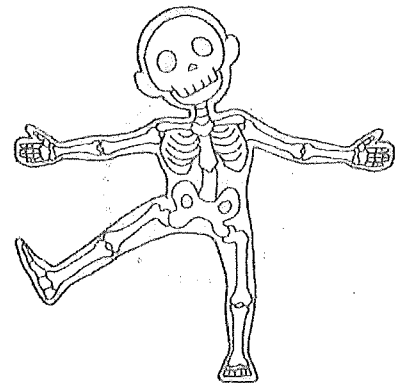


10月8日は 骨と関節 の日



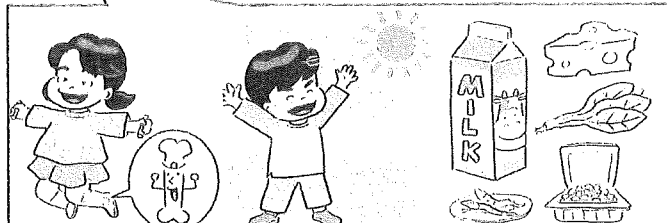
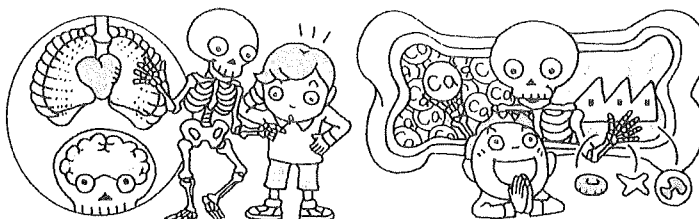
背が伸びるということは「骨が伸びる」ということです。骨の強さ（骨密度）は20歳くらいが最も高く、その後は徐々に低くなっていきます。

成長期に骨の栄養をとり運動することが大切です。中学生の皆さんは、まさに今の生活が、大人になってからの骨の強さにつながるのですね。



骨の役割！

骨がなければ、ぐにゃつとして姿勢が保てません。骨で脳や内臓を守っています。骨の中心部で血液を作っています。カルシウムを蓄える倉庫の役割もあります。



骨を強くするには、カルシウムとビタミンDが重要です。ビタミンDの体内への吸収をよくするために、日光にあたることも大切になります。そして、骨への適度な刺激（運動）も欠かせません。