



保健だより

令和7年10月
南砺市立城端中学校

朝晩、冷え込む季節になりました。すっかり秋ですね。急な気温の変化でかぜの症状を訴える人が増えています。衣服の調節が難しい時期ですが、体調を崩さないように注意しましょう。



目がピンチ?! 「スマホ老眼」

「スマホ老眼」ってなに?

スマホ老眼は、スマホやタブレットを長い時間近くで見続けることで、目のピントを合わせるために働く「毛様体筋」が緊張し続け調節がうまくできなくなくなります。

20~30代で加齢による老眼のような症状に悩む人が増えています。

どんな症状が出るの?

- ・スマホの文字が見えにくくなる
- ・遠くを見たときにぼやける
- ・夕方になると目がかすむ
- ・目が疲れて頭が痛くなる
- ・目が乾いてしょぼしょぼする



目のケアのポイント

- (1)画面との距離を保つ
目から30cm以上離して使うことで、ピント調節の負担を軽減できます。
- (2)こまめに目を休める
「1時間に1回、1分間遠くを見る」など、意識的に休憩を取りましょう。
- (3)画面の明るさを調整する
周囲の明るさに合わせて、まぶしすぎないように設定しましょう。
- (4)正しい姿勢を保つ
うつむきすぎず、背筋を伸ばして使うことで、目だけでなく首や肩の負担も軽減できます。
- (5)寝る前の使用を控える
ブルーライトの影響で睡眠の質が下がるため、就寝前30分は使用を控えましょう。



自分を大切にしよう

感情と上手につきあおう!



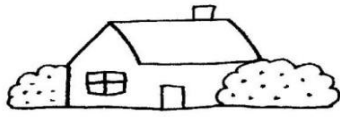
うれしい、楽しい、イライラする、悲しい、くやしい…。毎日、色々な気持ちがわいてきます。それは、心がしっかり動いている証拠です。どんな感情も、あなたの中から自然に出てくる大切なサインです。でも、「こんな気持ちになっちゃダメだ」と思って、がまんしすぎていませんか?

イライラ → 何かがうまくいっていない

悲しい → 大切に思っていたからこそ

くやしい → 本気でがんばった証拠

自分の気持ちは否定せず、今の気持ちに気づいて、受け止め、どうしたいかを考えることが大切です。



おうちの方へ



2回目の歯科検診を行いました！



歯科検診結果のお知らせを配布しました。治療が済んだら、必ず受診報告書を学校に提出してください。報告書は、不正咬合等で定期的に受診している場合は、次回受診時に記入していただき提出してください。また、通院されて結果が分かっている場合は、保護者がその旨を記入しお知らせください。

3年生は受験を控えています。直前になり、痛みで集中力が低下したり、睡眠不足になったりすることがないように、必要な治療を受けましょう。



例年より早くインフルエンザが発症しています！

★おうちでの朝の健康観察をお願いします。

例年よりも早く、全国的にインフルエンザの流行が始まっています。10月上旬の患者数は去年の同時期の2倍以上となっており、すでに学級閉鎖などの措置がとられている学校もあります。体調に不安がある場合は、無理をせず早めに医療機関を受診してください。



「こころ」と「からだ」を整えましょう！

秋は、気温の変化が大きく、行事も多くなる季節です。知らないうちに、こころもからだも疲れてしまうことがあります。最近、「なんとなく元気がない」「イライラしやすい」といった様子はありませんか？季節の変わり目による自律神経の乱れや、学校生活の疲れが影響しているかもしれません。

話す時間をつくる

「今日どうだった？」と聞いてみるだけでも、子どもは安心します。話すことで気持ちが整理され、こころの安定につながります。



小さな“できた”を認める

「時間通りに起きられた」「忘れ物をしなかった」など、日常の中の小さな成功を見つけて、声に出してほめてあげましょう。



朝食は元気のもと

朝食をとることで、脳と体がしっかり目覚めます。簡単でもいいので、毎朝の習慣にしましょう。



睡眠の質を大切に

夜更かしやスマホの使用は、睡眠の質を下げる原因になります。就寝前の習慣を見直してみましょう。

