

ほけんだより

2024年10月1日
町田市立町田第一中学校
保健室

合唱コンクールの練習が本格的に始まりましたね。毎日の練習で体調を崩さないよう、しっかりと栄養を摂り、十分な休息を取ることが大切です。また、喉を大切に、こまめに水分補給を忘れずに。頑張っている皆さんを応援しています！

●旬のものを食べよう●



秋は「食欲の秋」とも言われるほど、おいしい食材が豊富な季節です。秋の味覚はおいしいだけでなく、夏の疲れを取り、冬に向けて体調を整えてくれる効果があります。

秋は気温が下がり、空気が乾燥する季節のため、肌やのどが乾燥します。薬膳の考えでは、「白い食べ物（梨、山芋、里芋、蓮根、豚肉、イカなど）」と「辛い食べ物（大根、生姜、しそ、長ねぎ、玉ねぎ、唐辛子など）」は体を潤す作用があるとされています。合唱コンクールに向け、特にのどに良い食品を紹介します。

- ◆ **大根**：殺菌・消炎効果があり、のどの痛みや乾燥による咳、痰を和らげてくれます。
- ◆ **梨**：水分が多く、喉を潤してくれる効果があります。さらに、食物繊維やビタミンCも含まれています。
- ◆ **山芋**：体を潤す作用があり、肺や肌の乾燥に効果的です。疲れや食欲不振にも効果があります。
- ◆ **杏仁(キョウニン)**：杏の種の殻を取り除いたもので、食用として用いられる「甜杏仁」には咳を止めたり、腸や肌を潤す力があります。杏仁豆腐に添えられているクコの実には疲れ目や目のかすみにも効果的。

食事のほかにも、定期的に水やお茶を飲んで、喉を潤しましょう。また、ビタミンCやビタミンAが豊富な食材を摂ることで、喉の健康をサポートできます。合唱コンクールまであと15日です。悔いのないよう、クラスで一丸となって取り組んでください。

参考文献：クラシエの漢方HP

●10月10日は目の愛護デー●

10月10日は「目の愛護デー」です。「1010」を横に倒すと眉と目に見えることにちなむそうです。人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれており、目はとても大切なものです。

「コンタクトレンズ」は医療機器です

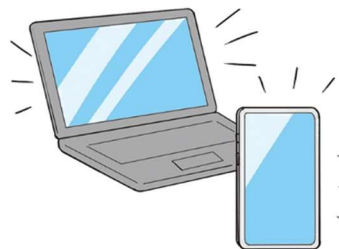
視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近は、1 DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



●感染症に要注意！●

冬に向けて、感染症対策が大切です！気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になります。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

⊗感染症の予防方法⊗

1. **手洗い**：石けんを使って、こまめに手を洗いましょう。
2. **マスク**：マスクは飛沫感染を防ぎ、感染リスクを減少させます。また、他人に感染させるのを防ぐ効果もあります。
3. **適切な距離**：距離を保つことでウイルスを吸い込むリスクを減らせます。
4. **換気**：定期的に窓を開け換気を行い、空気を入れ替えましょう。
5. **体調管理**：体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。

⊗正しい手洗いでできてますか？⊗

手洗いは消毒より効果的です。正しい手洗いを習慣にし、清潔なハンカチで拭きましょう。風邪予防に最適です！

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

保護者の皆様へ ～朝の健康観察、ご理解とご協力をお願いします～

体調不良や発熱で、欠席するお子さんが増えています。また登校後すぐに、早退するお子さんも増えています。朝から体調がすぐれない時は、無理な登校はお控えください。ご協力をお願いします。

●心の悩みを相談しよう●

今、何か悩めることはありませんか？友達関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。



そんな時は、一人で抱え込むより、家族や友達など周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなります。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO 法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。

👉一歩踏み出すコミュニケーション術👈

2学期も中盤に差し掛かりました。クラスメートや友達と良い関係を築けていますか？保健室では人間関係の悩みがよく聞かれます。良い関係を築くには、自分から一歩踏み出す勇気が必要です。具体的な方法を紹介します。

<p>毎朝笑顔で声をかけるだけで、相手に好印象を与えることができます。</p>	<p>まずは挨拶</p> <p>聞く姿勢を大切に</p>	<p>相手に関心を持ち、話を聞くことで、信頼関係が深まります。</p>
<p>コミュニケーションアップしたい人</p> <p>CHANGE!!</p> <p>自分からあいさつ → 相手に関心を持つ</p> <p>結論から話してみる → 態度ではなく言葉で伝える</p> <p>まずは自分が「かわる」ことから始めよう</p>		
<p>結論から話すと、相手に意図が伝わりやすく円滑なコミュニケーションとなります。</p> <p>簡潔に伝える</p>	<p>良いところを見つけ、言葉で伝えると、相手も自信を持ちやすくなります。</p> <p>ポジティブな声掛け</p>	