

# 健康タイムズ

伊勢原中学校  
保健室 H28.10.11



10月に入って気候も涼しくなり、秋らしくなってきましたね。  
無事に体育祭も終わり、今月は文化祭に向けて一生懸命に頑張っていることと思います。季節の変わり目には体調を崩す人も増えてきます。頑張ることも大切ですが、大事な時に「体調が・・・」ということにならないよう適度に体を休めましょう。何か困ったことがあったら、おうちの人や先生、友だちなど誰かに話してみてください。きっと心が軽くなりますよ。



**みなさんの「視生活」はどうですか？**  
ゲームやスマホのやりすぎで目が疲れている人はいませんか？目は朝起きてから寝るまで一日中働いています。そのため、とても疲れやすい器官でもあります。自分の生活を振り返り、視生活について考えてみましょう。

- ☑ スマホなどの画面を長時間見ている  
→ **もしかしたら疲れ目かも・・・**
- ☑ メガネやコンタクトレンズは合っていますか？
- ☑ 睡眠不足ではありませんか？
- ☑ ・目の痛みや不快感、  
・目が乾いている  
・目が重たい感じがする  
・まぶしさ・・・などの  
症状を感じていませんか？
- 遠くを見る**
- 
- 目のまわりを温める**
- 

**すぐにできる目の体操**

①目をギュッと閉じて、パッと開ける

②目玉を「上から下」「左から右」に動かす

☆パソコンやテレビなどの画面は目の高さより下になるようにしましょう。  
寝転んだまま画面を見たり、画面に目を近づけて見ると目が疲れやすくなります。

最近、黒板が見えにくい・・・という人はいませんか？知らず知らずのうちに視力が下がっているかもしれません。放っておくと、視力の低下が進むこともあります。見えにくいと感じている人は、眼科へ行って、メガネ等が必要かどうか相談しましょう。すでにメガネをかけている人もいると思いますが、見えにくい、目が疲れやすいという場合は、眼科を受診して、今のメガネが合っているか確認しましょう。



**～視力検査週間のお知らせ～**

希望者に視力検査を行っています。ぜひこの機会に自分の視力を測りに来てください。

**日時：10月11日(火)～14日(金) 昼休みと放課後(16:30まで) 場所：保健室**

**天高く... 気持ちの良い季節を元気に満喫する方法**

爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はがんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきたいと思います。

<p>食欲の秋、栄養補給</p> <p>でもその分、運動もね</p>	<p>こまめに衣服の調節を</p> <p>汗の始末も忘れずに</p>	<p>秋の夜長... どんな夢を</p> <p>見ようかな。 睡眠時間も十分確保</p>	<p>忍び寄るウイルス...</p> <p>手洗い・うがいの習慣を</p>
------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------



学校じゃ出せない？  
友達にからかわれる？

ますます出なく  
なっちゃうよー

# がまんしない！

排便をすること(うんちを出す)は体にとって、とても大事なことです！毎朝、ゆっくりとトイレに行く習慣ができるといいですね。



## 小中学生の5人に1人が便秘!?

- 善玉菌  
健康を助けるよ！
- 日和見菌  
強い菌の味方。
- 悪玉菌  
悪さをするよ！

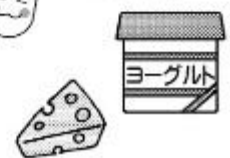


手軽なシリアルも  
オススメです！



早寝早起き・適度な運動など、いい生活習慣を身につけること、そして発酵食品や食物繊維をたっぷり食べるといい菌が増えますよ！

## 腸にいい菌を増やそう



腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。

# ♪ まちがえ探し ♪ 7つあります！



答えは保健室前に貼ってあります！ 