

ほけんだより 10月

令和3年10月1日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室
配付したお便りに記載しています。

夏休み、9月の自宅学習と続き、今日から待ちに待った学校生活の再開です。また来週からは、愛宕中学校最後の体育祭代替行事の練習も本格的に始まります。皆さんの心と身体の準備はできていますか？長い自宅学習で生活習慣が乱れてしまった人は、早寝早起き朝ご飯や運動をして身体をつくっていきましょう。それと同時に不安な気持ちがあったり、気分が乗らなかったりする時は自分の好きなことに没頭したり、安心できる相手に自分の気持ちを吐き出したりして心の健康を保ちましょう。



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

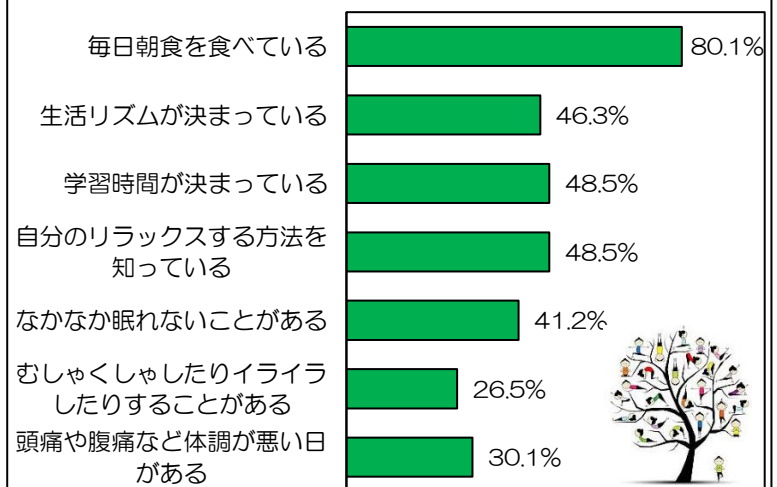
目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



自宅学習期間中の心と身体健康アンケートまとめ



おうち時間が長くなったことで、新たに挑戦したことや頑張ったことも記述してくれました。また、不安を感じていることや困っていることは1人で抱え込まずに信頼できる大人に相談してくださいね。



保健室からのあしうせ

市教育委員会からも連絡があったとおり、女子生徒が学校生活で不便をきたさぬよう、本校もA棟女子トイレ（洋式トイレ個室）に生理用品を配置しました。経済的理由はもちろんです、万が一生理用品を忘れた生徒も利用することができます。

